

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DOSEN
PEMBIMBING MAHASISWA DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FKIP BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

SKRIPSI



FAELA HANIK ACHROZA

2009 – 60 – 009

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2013

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DOSEN
PEMBIMBING MAHASISWA DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FKIP BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



FAELA HANIK ACHROZA

2009 – 60 – 009

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2013

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal: 06 SEPTEMBER 2013

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus
Dekan

Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si


Dewan Penguji

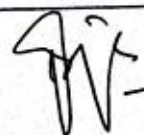
1. M. Widjanarko, S.Psi. M.Si

2. Latifah Nur Ahyani, S.Psi. M.A

3. Fajar Kawuryan, S.Psi. M.Si

Tanda Tangan





**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DOSEN
PEMBIMBING MAHASISWA DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FKIP BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

Yang diajukan oleh
FAELA HANIK ACHROZA
2009 – 60 – 009

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah di setujui oleh :

Pembimbing Utama



M. Widjanarko, S.Psi. M.Si

Tanggal **06 SEP 2013**

Pembimbing Pendamping



Dhini Rama Dhania, S.Psi, M.si

Tanggal **06 SEP 2013**

MOTTO

“ Bukan ditentukan dengan kecerdasan IQ semata- mata melainkan lebih di dominasi mereka yang memiliki IQ yang baik”

“ Mereka yang senantiasa bangkit ketika terjatuh, senantiasa berfikir positif serta mereka yang tidak pernah berfikir akan gagal dan berani bermimpi “

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini aku persembahkan untuk:

*Dengan nama Allah yang maha pemurah lagi maha
pengasih segala pujian atas limpahan karunia Allah
SWT Tuhan seluruh alam.*

*Sholawat dan salam atas junjungan
Nabi Muhammad SAW*

*Istimewa Buat Ayahanda dan BundaQuey Tercinta
Senantiasa mendo'akan dan mendukung tanpa henti
& penuh kesabaran*

*PengorbananMu tidak mampu ku ungkapkan
dengan kata2*

*Ma"afkan segala salah dan hilaf dari anakMu ini
Tiada yang lebih indah dalam hidup ini selain dari pada
mendapat kerendahanMu*

*Buat adikQuey tercinta Narita Fifi Zulaiikha Ikatan
kasih sayang kita selamanya*

*Mas Edi yang selama ini memberikan motivasi and
dukungan Syukron katsir atas kasih sayang dan cinta
yang telah kau berikan.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan karunia serta hidayah-Nya yang tiada batas, dengan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan *Problem Focused coping* dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus”, untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana S.1 dalam bidang psikologi.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari perhatian, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang sungguh berarti dan berharga bagi penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Trubus Raharjo, S.Psi. M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberi ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Mochamad Widjanarko, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, buah pikiran dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dhini Rahma Dhania, S.Psi, M.Si selaku pembimbing pendamping, yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan

dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini serta terima kasih atas kesabarannya dalam mengajar dan membaca hasil penulisan yang saya buat ini.

4. Bapak Muji Syukur S.Psi selaku pengolah data SPSS yang telah bersedia membantu dalam pengolahan data.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta para staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang dengan ikhlas mendidik, membimbing, dan telah mengajarkan tentang banyak hal kepada penulis selama proses belajar di Universitas Muria Kudus.
6. Bu Munce terima kasih telah menemani penulis saat menunggu jadwal konsul dengan canda tawamu, juga atas segala bantuan, motivasi yang diberikan kepada penulis selama ini.
7. Bapak dan Ibu aku tercinta, terima kasih atas cinta dan kasih sayangmu selama merawat dan membesarkan sampai sekarang ini, serta senantiasa memberikan do'a-Nya yang tak pernah putus untuk putri-Nya.
8. Adikku tercinta Narita Fifi Zulaikha makasih banget atas dukungan motivasi, and do'a, yang tak ada hentinya membantu, menemani and memberikan keceriaan bagi penulis.
9. Mas Edi yang sabar mendampingiku dan tak hentinya memberikan semangat, motivasi, nasehat, bantuan serta do'a – Nya untukku.
10. Mbak Iftirohah, Tante Lina, Mbak Lia, Mbak Rosi yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk penulis supaya semangat dalam hal mengerjakan skripsi.

11. PonakanQuey Tersayang Naswa, Zia, Lula, Adip, Fara, Fira, Raya, Ima, Zuha, Rudi, Salsabila, yang selalu memberikan keceriaan saat penulis mengerjakan skripsi.
12. Mas Fais, Kak Arif, Mas AniQ, Mas Adi, Mas Aim, Mas Ulul yang selama ini menemani penulis saat mengerjakan skripsi, dan memberikan motivasi and do'anya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi, penulis ngucapin banget and sukses buat kakakQuey ini.
13. Sahabat – sahabat dan teman – temanku (Myda, Novie, Ana, Angga, Andre, Nia, Fauzi, Muka, Ferien, Budi, Yulia, Erik, Naelul, Yoga, Atik, Fitri, Anton, Kukuh, Panji, Mas Zen, Nafis, Ita, Kimmy, Anik, Said) Terima kasih atas dukungan dan canda tawa kalian selama ini, baik saat kuliah maupun saat kita mengerjakan skripsi, Sukses buat kalian semua.
14. Teman – teman seperjuangan angkatan 2009 yang memberikan keceriaan dan kenangan yang tak terlupakan.
15. Teman – teman KKN Desa Kuwukan Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus (Pak Taufiq, Simbok Onik, Abang Musa, Hanny Eni, Dedek Say- say, Mbak Desy, Pak Ipuet, Welly, Bu Yona, Adek Mei Fika, Bu Ida, Mbok Sri, Vika) yang selalu men-support, memotivasi dan selalu memberikan canda tawa saat penulis sedang mengerjakan skripsi.
16. Kakak tingkat angkatan 2008 serta adik tingkatQ yang senantiasa mendo'akan, mendukung, memberikan saran dan kritik kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan baik.

17. Semua pihak yang telah menjadi bagian dari hari-hari penulis dan teman-teman selama ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas dukungan, do'a, kebersamaan yang telah diberikan selama ini hingga masa studi penulis selesai.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran yang membangun senantiasa penulis harapkan guna terciptanya kesempurnaan dikemudian hari.

Demikianlah ucapan terima kasih penulis, semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya dan penulis khususnya. Dan dengan segala kerendahan hati penulis berharap akan adanya penelitian lanjutan yang dapat menyempurnakan penyusunan terhadap penulisan skripsi ini.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh ..

Alhamdulillahirabbil Alamin.

Kudus, September 2013

Penulis

Faela Hanik Achroza

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis.....	13
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 14
A. Stres dalam Menyusun Skripsi	14
1. Pengertian Stres dalam Menyusun Skripsi	14

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	17
3. Aspek-aspek Stres	20
B. Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa	22
1. Pengertian Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa	22
2. Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal	25
C. <i>Problem Focused Coping</i>	28
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	28
2. Aspek-aspek <i>Problem Focused Coping</i>	29
D. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Stres dalam Menyusun Skripsi	31
E. Hipotesis Penelitian	35
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel	37
B. Definisi Operasional Variabel	37
1. Stres Menyusun Skripsi	37
2. Komunikasi Interpersonal	38
3. <i>Problem Focused Coping</i>	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Pengambilan Sampel	40
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	41
1. Skala Stres Menyusun Skripsi	42

2. Skala Komunikasi Interpersonal	43
3. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	44
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	45
1. Validitas	45
2. Reliabilitas	46
F. Metode Analisis Data	46
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	48
A. Persiapan Penelitian.....	48
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	48
2. Persiapan Penelitian	49
B. Pelaksanaan Penelitian.....	50
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	51
1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	51
2. Uji Asumsi	55
3. Uji Hipotesis	58
D. Pembahasan	62
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	68
A. Simpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Mahasiswa FKIP BK yang Sedang Menyusun Skripsi	40
Tabel 3.2. Skor Skala Penelitian	42
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Stres Menyusun Skripsi	43
Tabel 3.4. <i>Blue Print</i> Skala Komunikasi Interpersonal	44
Tabel 3.5. <i>Blue Print</i> Skala <i>Problem Focused Coping</i>	45
Tabel 4.1. Sebaran Item Skala Stres Menyusun Skripsi yang Valid dan yang Gugur	52
Tabel 4.2. Sebaran Item Valid Skala Stres Menyusun Skripsi untuk Penelitian	52
Tabel 4.3. Sebaran Item Skala Komunikasi Interpersonal yang Valid dan yang Gugur	53
Tabel 4.4. Sebaran Item Valid Skala Komunikasi Interpersonal untuk Penelitian	54
Tabel 4.5. Sebaran Item Skala <i>Problem Focused Coping</i> yang Valid dan yang Gugur	54
Tabel 4.6. Sebaran Item Valid Skala <i>Problem Focused Coping</i> untuk Penelitian	55
Tabel 4.7. Hasil Analisis Uji Normalitas	56
Tabel 4.8. Hasil Analisis Uji Linieritas Komunikasi Interpersonal dengan Stres Menyusun Skripsi	57

Tabel 4.9. Hasil Analisis Uji Linieritas <i>Problem Focused Coping</i> dengan Stres Menyusun Skripsi	58
Tabel 4.10. Hasil Analisis Regresi Berganda Komunikasi Interpersonal dan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Stres Menyusun Skripsi ..	59
Tabel 4.11. Hasil Analisis Korelasi Komunikasi Interpersonal dengan Stres dalam Menyusun Skripsi dan Korelasi <i>Problem Focused Coping</i> dengan Stres Menyusun Skripsi	60



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Data Try Out.....	75
Lampiran B. Data Validitas dan Reliabilita.....	104
Lampiran C. Data Valid Penelitian.....	114
Lampiran D. Uji Asusmi.....	151
Lampiran E. Data Skala Uji Coba.....	163
Lampiran F. Skala Penelitian.....	175
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	187
Lampiran H. Screning Judu.....	189



ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DOSEN PEMBIMBING MAHASISWA DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FKIP BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS MURIA KUDUS

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling semester VIII angkatan tahun 2009 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 176 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Alat pengumpul data adalah skala komunikasi interpersonal, skala *problem focused coping* dan skala stres menyusun skripsi, ketiga skala tersebut menggunakan skala likert yang dimodifikasi menjadi 4 alternatif pilihan jawaban. Adapun metode analisis data menggunakan analisis regresi dua prediktor (regresi berganda).

Hasil hipotesis mayor diperoleh $r_{x12y} = 0,738$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* dengan stres menyusun skripsi dengan sumbangan efektif 54,5%. Hipotesis minor pertama diperoleh $r_{x1y} = -0,580$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti adanya hubungan negatif yang sangat signifikan komunikasi interpersonal dan stres menyusun skripsi dengan sumbangan efektif 33,7%. Sedangkan hipotesis minor kedua diperoleh $r_{x2y} = -0,737$; $p = 0,00$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan *problem focused coping* dan stres menyusun skripsi dengan sumbangan efektif 54,4%.

Kata Kunci : *Komunikasi Interpersonal, Problem Focused Coping, dan Stres Menyusun Skripsi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program sarjana (S1). Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuan dari penulisan skripsi adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi (Rohmah, 2006).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis, dan untuk sebagian mahasiswa skripsi adalah sesuatu yang lumrah. Menyusun skripsi atau tugas akhir bukanlah hal yang mudah, banyak kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi dan dirasakan berat oleh sebagian mahasiswa (diunduh, 13 April 2013)

Skripsi merupakan salah satu kewajiban yang harus diselesaikan seorang mahasiswa strata satu (S1) sebagai syarat yang harus dikerjakan sebelum memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai sebuah kewajiban akhir, banyak persepsi bagi mahasiswa yang menganggap penyusunan skripsi amatlah sakral, sehingga menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa, sakral yang dimaksud disini adalah adanya persepsi dalam pembuatan skripsi pasti akan

banyak menguras tenaga, waktu, biaya bahkan tak jarang menguras emosi penulis yang ahirnya menimbulkan gejala stress dalam diri mahasiswa (Kinansih, 2011).

Kedudukan penyusunan skripsi sebagai salah satu sistem evaluasi akhir di Pendidikan Tinggi telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: Ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana. Peraturan Pemerintah No 30/ 1990 juga mengandung pengertian bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir bukanlah syarat mutlak kelulusan namun diserahkan pihak perguruan tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa prasyarat penyusunan skripsi adalah salah satu ciri suatu perguruan tinggi (Suhapti dan Wimbarti, 1999).

Keharusan menyusun skripsi dimaksudkan, agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang di miliki kedalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolok ukur sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering di hadapi adalah; menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen

pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011).

Darmadi (Suharti dan Wimbari, 1999) mengungkapkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh stres tatkala harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Kondisi ini terjadi karena adanya perasaan takut pada diri mahasiswa itu sendiri padahal belum dicoba, atau bisa juga karena sulitnya mencari obyek penelitian atau studi kasus yang cocok dengan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan. Mahasiswa yang menyusun tugas akhir memiliki kendala yang terbesar yaitu menentukan ide. Ide untuk tugas akhir tidak harus selalu merupakan hal-hal yang baru, tetapi ide tersebut bersifat ilmiah dan tidak menjiplak atau original. Kendala lain yang berkaitan dengan penentuan topik adalah terlalu sulitnya topik atau ide yang telah dipilih, sehingga akan memperlambat proses penyelesaian tugas akhir karena dengan mengganti topik, maka harus mengulang dari awal yang mahasiswa kerjakan.

Banyak dari kalangan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan cepat, dan tidak kalah banyak mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang lama bahkan mengalami stres akibat skripsi. Ketika mahasiswa mengalami stres, berbagai perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya. Stres dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh kehidupannya (Hawari, 2001).

Stres merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif (Rickard, 2000). Hal itu sejalan dengan pendapat Prawitasari (1988) bahwa stres yang dosisnya kecil dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Selye (Sarafino, 1998) menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distress*. Satu jenis stres lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stress berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Jika stres dinilai negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis Misra dkk. (Rohmah, 2006). Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan atau stres yang ditunda pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Coulter dalam Bernard dan Huckins, 1991).

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang pertama pada hari Kamis tanggal 28 Februari 2013 dengan seorang mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus yang bernama E mengatakan bahwa subyek mempunyai masalah saat mengerjakan skripsi, kesulitan yang utama adalah

mencari referensi yang relevan dengan skripsi yang disusunnya, dosen pembimbing skripsi susah ditemui, pada saat mengerjakan skripsi situasinya harus mendukung dalam arti keadaan yang tenang, apabila saat mengerjakan skripsi dengan keadaan yang berisik membuat subyek tidak bisa berkonsentrasi, subjek juga merasa gelisah, selera makan menjadi berkurang, mengeluh sering pusing-pusing, cemas dan sulit tidur karena terlalu memikirkan skripsi.

Wawancara yang kedua pada hari Senin tanggal 04 Maret 2013 dengan responden yang bernama A. Subyek mengakui kebiasaan untuk tidak segera menyelesaikan skripsi disebabkan karena malas saat mengerjakan skripsi, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dan sulitnya mencari *literature* buku bacaan yang relevan untuk menyusun skripsi. Akibatnya subyek mengalami tekan fisik dan psikis, mengeluh sering mengalami sakit kepala atau kondisi yang sering tidak mendukung saat mengerjakan skripsi.

Wawancara yang ketiga pada hari Kamis tanggal 14 Maret 2013 dengan responden yang bernama I. Subyek mengatakan bahwa pada saat mengajukan judul tidak ada kendala, akan tetapi komunikasi dengan dosen pembimbing terkadang sulit dihubungi, mencari referensi yang relevan dengan penelitian susah didapat, adanya perbedaan konsep antara dosen pembimbing satu dengan dosen pembimbing dua terkadang membuatnya bingung, pada saat bimbingan menunggu terlalu lama, situasi saat mengerjakan kurang mendukung dikarenakan sering ada gangguan seperti disuruh orang tua dan kesibukan kuliah membuatnya susah mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi. Subyek mengalami stres dalam menyusun skripsi seperti sakit kepala dan gangguan tidur.

Selanjutnya wawancara yang keempat pada tanggal 16 Maret 2013 terhadap mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling yang bernama Y. Subyek mengatakan bahwa kesulitan mencari referensi yang pas, saat bimbingan pada dosen pembimbing dua itu tidak mau mengoreksi proposal sampai mendetail sehingga pada saat subyek mengajukan ke dosen pembimbing satu ternyata masih banyak yang salah, hubungan dengan dosen pembimbing tidak berjalan dengan baik, keinginan mengerjakan skripsi hanya pada saat ada *mood* saja sehingga menjadikan proposal lama disetujui. Untuk mengatasi stres subyek mencari dukungan informasi dari teman kuliah dan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi.

Dari hasil wawancara dan observasi tersebut diketahui bahwa mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus ini memiliki kendala saat mengerjakan skripsi yang disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan mencari referensi, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dan perbedaan konsep antara dosen pembimbing satu dengan dosen pembimbing dua tidak sama, pada saat mengerjakan skripsi itu kondisi yang tidak mendukung seperti perasaan cemas, was-was, dan gelisah.

Salah satu faktor yang berpengaruh pada stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari faktor dosen pembimbing adalah masalah hubungan komunikasi interpersonal yang negatif dengan dosen pembimbing dalam kaitannya dengan komunikasi dan penilaian mahasiswa terhadap dosen pembimbing. Hubungan interpersonal yang negatif merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada individu (Sarafino, 1994).

Salah satu faktor penentu positif negatifnya suatu hubungan adalah komunikasi, karena komunikasi merupakan salah satu komponen pembentuk hubungan interpersonal (Sarwono, 1997). Komunikasi adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan lambang yang mengandung arti, baik berupa informasi, pemikiran, pengetahuan dan lainnya, dari komunikator ke komunikan (Walgito, 2001). Komunikasi merupakan faktor yang penting dalam hubungan interpersonal. Kebutuhan seseorang akan rasa ingin tahu, aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain dapat terpenuhi melalui komunikasi. Komunikasi juga membantu individu dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, pembentukan identitas diri dan jati diri, sumber pembandingan sosial dan penentu kesehatan mental (Supratiknya, 1995).

Tujuan komunikasi tidak akan tercapai, jika komunikasi tidak berjalan efektif. Efektivitas komunikasi interpersonal tercapai, bila komunikan menginterpretasikan pesan yang diterima mempunyai makna yang sama dengan maksud pesan yang disampaikan oleh komunikator (Supratiknya, 1995). Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka dalam komunikasi interpersonal yang efektif pesan atau isi komunikasi yang disampaikan oleh komunikator dapat diterima secara baik oleh komunikan, sehingga tujuan komunikasi tercapai.

Rakhmat (2007) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan pelaku

komunikasi mengembangkan sikap tegang. Adanya keterbukaan dalam komunikasi memudahkan komunikan memahami maksud dari pesan yang disampaikan oleh komunikator dan dapat mempengaruhi komunikan untuk bersikap dan bertindak laku sesuai dengan harapan komunikator.

Penelitian tentang hubungan komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi dilakukan oleh Gunawati, dkk. (2006). Penelitian yang dilakukan pada tanggal 18-19 September 2008 terhadap 24 (dua puluh empat) orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang tengah menyusun skripsi. Permasalahan yang sering dialami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro antara lain: ketakutan bertemu dengan dosen pembimbing, karena secara internal mahasiswa takut akan lemahnya materi keilmuan yang dimilikinya. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP. Semakin tinggi efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP, sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP.

Stres mahasiswa dalam menyusun skripsi juga diperparah karena ada juga mahasiswa yang merasa takut berkonsultasi dengan dosen. Ketika mahasiswa sudah sampai pada penggarapan tema proposal, stres tak juga surut karena

rupanya sebagian di antara mereka mengaku ketika memilih judul asal memilih dan kebetulan judul itu di-acc sementara dia sesungguhnya kurang begitu menguasai topik yang disetujui itu (Adi, 2010).

Menurut Rathus dan Nevid (Januarti, 2009) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Menurut Atwater (1983) stres merupakan suatu tuntutan yang memerlukan respon adaptif.

Hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menantang, menekan ataupun mengancam disebut sebagai *coping* (Lazarus, 1976). Menurut Sarafino (1990) individu melakukan perilaku *coping* sebagai usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres.

Menurut Lazarus (1976) *coping* mempunyai dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam atau menantang ketika respon yang otomatis. *Coping* menunjukkan usaha dan perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi dan juga menahan. Perilaku *coping* juga melibatkan kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar dan mengingat. Implikasi proses *coping* tidak terjadi begitu saja, tetapi juga melibatkan pengalaman atau proses berpikir seseorang.

Atkinson (1991) mengemukakan bahwa individu bisa disebut melakukan *coping* yang berpusat pada masalah atau *problem focused coping* apabila individu tersebut melakukan tindakan antara lain: menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satu dari alternatif pilihan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. *Problem focused coping* juga dapat diarahkan ke dalam, yaitu orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungannya. Tindakan lain adalah mengubah tingkat aspirasi, menemukan pemuasan alternatif dan mempelajari keterampilan baru. *Emotion focused coping*, yaitu perilaku *coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stresful, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Moss (Nindhayati, 2008) menambahkan bahwa orang yang menggunakan *coping* ini biasanya mencegah emosi negatif yang menguasai dirinya.

Adwin dan Revenson (Nindhayati, 2008) mengungkapkan bahwa tingkah laku *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) meliputi: Kehati-hatian, yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapinya. Tindakan instrumental, yaitu tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun rencana-rencana apa yang akan dilakukan. Negosiasi, yaitu usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya untuk serta

memikirkan atau menyelesaikan masalah. Sedangkan tingkah laku *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*), meliputi: Pelarian dari masalah, yaitu individu menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya dia berada pada situasi yang menyenangkan. Pengurangan beban masalah, yaitu usaha untuk menolak, merenungkan suatu masalah dan bertindak seolah tidak terjadi apa-apa. Menyalahkan diri sendiri, yaitu suatu tindakan pasif yang berlangsung dalam batin, individu cenderung untuk menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesal dengan apa yang telah terjadi. Pencarian arti, yaitu usaha untuk menemukan kepercayaan baru atau sesuatu yang penting dari kehidupan.

Penelitian tentang hubungan *coping* dan stres dilakukan oleh Adi (2010) dengan judul penelitian Perilaku *Coping* Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran mengenai perilaku *coping* mahasiswa dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa dalam mengikuti kuliah MPK Kuantitatif. Penelitian berbentuk kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 65 responden secara *Cluster Sampling*. Hasil penelitian dalam mengatasi stres responden tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku *coping* namun prosentase terbesar adalah *Problem Focused Coping* disusul oleh *Emotion Focused Coping* dan terakhir adalah *Maladaptif Coping*.

Penelitian lain dilaksanakan oleh Komar (2011) yang berjudul Pengembangan Program Strategi *Coping* Stress Konselor. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan strategi *coping* stress konselor guna mereduksi dampak

negatif dari stres tersebut. Hasil penelitian, setelah mengikuti kegiatan pengembangan strategi *coping*, konselor dapat mereduksi stres yang dialaminya dengan strategi *coping* yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian diatas maka ada permasalahan komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* merupakan factor yang mempunyai hubungan dengan stres dalam menyusun skripsi bagi seorang mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FIKP Universitas Muria Kudus ditinjau dari komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping*.

B. Tujuan Penelitian

Menguji secara empirik hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan psikologi pendidikan khususnya mengenai komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau informasi tentang pentingnya komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi.
- b. Bagi Dosen Pembimbing, diharapkan dapat mempertahankan keefektifitasan komunikasi yang telah terjalin dengan mahasiswa bimbingannya, dosen pembimbing dapat kooperatif terhadap mahasiswa yang menyampaikan aspirasi dan keluhan melalui dialog akademik, sehingga mahasiswa terhindar dari stres saat menyusun skripsi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat lebih menyempurnakan sisi metodologinya dengan menambah atau mengganti dengan variabel lain yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres dalam Menyusun Skripsi

1. Pengertian Stres dalam Menyusun Skripsi

Dalam terminologi Indonesia stres disebut cemas, sedangkan dari istilah Yunani yaitu *merimno* sebagai perpaduan antara dua kata, yaitu *meriza* (membelah, bercabang) dan *naos* (pikiran). Dari kedua istilah ini pengertian stres berarti membagi antara minat-minat yang layak dengan pemikiran yang merusak. Oleh karena itu orang yang mengalami stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikiran, sebab pikirannya bercabang antara minat-minat yang layak dan pikiran yang merusak (Rahman, 2009).

Dalam hidup manusia stres adalah bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Meskipun kadar stress yang dialami masing-masing individu tidak sama. Seseorang bisa mengalami stres yang ringan, sedang, atau stres berat, hal ini yang tergantung dan dipengaruhi tinggi rendahnya tingkat kedewasaan, serta kematangan emosional dan spiritual yang dimilikinya (Amin dan Al-Fandi, 2007).

Menurut Looker dan Gregson (2005) stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Sedangkan menurut Atkinson (1991) stres sebagai kelebihan tuntutan atas kemampuan individu dalam

memenuhi tuntutan tersebut. Untuk mencapai suatu tujuan hidup biasanya kita harus berusaha dan tidak jarang dengan susah payah, sering ada penghalang atau kesukaran aral merintang, kebimbangan yang menuntut dari seseorang untuk menyesuaikan diri yang menimbulkan stres pada seseorang. Bila seseorang tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka muncul gangguan badan atau jiwa.

Stres adalah pola gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya. Gejala stres meliputi gejala fisiologis antara lain kenaikan denyut nadi, tekanan darah, respirasi serta gangguan produksi hormon. Di samping itu stres dapat berupa kekacauan kognitif antara lain ketidakmampuan konsentrasi, pikiran obsesi dan pada gangguan emosi antara lain marah, cemas, gembira, dan rasa takut Selye (Rahman, 2009).

Menurut Davis dan Newstrom (Amin dan Al-Fandi, 2007) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mengganggu fungsi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik. Dalam kehidupan sehari-hari reaksi yang timbul pada masing-masing individu tergantung pada kemampuannya menyesuaikan diri. Apabila individu tersebut mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan baik, maka stres dapat diatasi dengan baik dan tidak menimbulkan masalah baru, dan sebaliknya apabila individu tersebut tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik maka stres akan terasa mengganggu keadaan psikis dan fisiknya.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang pengertian stres, penulis menyimpulkan bahwa stres adalah gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya, dengan

gejala-gejala kenaikan denyut nadi, tekanan darah, dan dapat berupa kekacauan kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi, cemas, dan rasa takut.

Berkaitan dengan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tersebut mengalami stres ketika merasakan adanya perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri, yaitu ketika mengalami kegagalan dalam konsultasi dengan dosen pembimbing, banyaknya revisi, dan sulitnya mencari referensi yang relevan dengan penelitian (Gunawati, 2006).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono dan Ani, 2002). Menurut Silvana (2012) penulisan skripsi itu sendiri mempunyai tujuan memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan, serta menyusunnya menjadi bentuk karya ilmiah.

Menurut Rohmah (2006) skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program Sarjana (S1). Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuan dari penulisan skripsi adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi.

Lebih lanjut Kinansih (2011) proses penyusunan skripsi berbeda-beda antara satu kampus dengan yang lain. Namun umumnya, proses penyusunan skripsi meliputi; pertama pengajuan judul skripsi; kedua pengajuan proposal skripsi; ketiga seminar proposal skripsi; keempat penelitian atau penyusunan; kelima setelah penulisan dianggap siap dan selesai, mahasiswa mempresentasikan hasil karya ilmiahnya tersebut pada Dosen Penguji (sidang tugas akhir); dan keenam mahasiswa yang hasil ujian skripsinya diterima dengan revisi, melakukan proses revisi sesuai dengan masukan Dosen Penguji.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas tentang pengertian stres dalam menyusun skripsi adalah suatu tanggapan fisiologi atau psikologis mahasiswa terhadap lingkungan sehingga mengganggu fungsi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres dalam menghadapi skripsi.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Penyebab munculnya stres dalam bahasa ilmu jiwa disebut dengan istilah stressor. Secara umum stressor dapat berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab munculnya stres adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal dapat berupa kualitas akhlak atau kepribadian dan kondisi emosi seseorang, perilaku, kebiasaan, dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal berupa faktor alam, lingkungan masyarakat, keluarga dan lain-lain (Amin dan Al-Fandi, 2007).

Menurut Smet (Gunawati, 2006) setiap individu memberikan respon yang berbeda pada setiap stimulus yang datang. Demikian pula ketika individu

menghadapi stimulus yang dapat mendatangkan stres. Respon terhadap munculnya stimulus stres dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

a. Variabel dalam diri individu

Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi.

b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan.

c. Variabel sosial-kognitif

Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Hubungan dengan lingkungan sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam komunikasi interpersonal.

e. Strategi *coping*

Strategi *coping* merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Hardjana (Lidiawati, 2011) stres ditimbulkan oleh dua faktor, yaitu:

a. Faktor pribadi

- 1) Intelektual, orang yang cenderung berfikir negatif dan pesimis, serta banyak keyakinan irasional lebih gampang stres berat daripada orang yang berfikir positif, optimis, dan berkeyakinan rasional
- 2) Motivasi, jika peristiwa yang mendatangkan stres itu mengancam cita-cita hidup, orang yang menghadapi peristiwa stres itu akan mengalami stres lebih berat.

- 3) Kepribadian, orang yang berharga diri rendah, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stres yang datang padanya.

b. Faktor situasi

- 1) Suatu hal peristiwa, orang dan keadaan yang mengandung tuntutan berat dan mendesak.
- 2) Hal tersebut berhubungan dengan perubahan hidup, seperti menyusun tugas akhir dalam sekolahnya, memulai masuk kerja, menikah, menjadi orang tua dengan kelahiran anak pertama, dan peristiwa lain yang terjadi terlalu cepat atau lambat.
- 3) Ketidakjelasan (*ambiguity*) dalam situasi, misalnya di tempat kerja fungsi tidak jelas, tugas kabur, ukuran penilaian kerja tidak ada
- 4) Tingkat diinginkan (*desirability*) suatu hal. Hal yang diinginkan kurang mendatangkan stres daripada hal yang tidak diinginkan.
- 5) Kemampuan orang untuk mengendalikan (*controllability*) hal yang membawa stres. Orang yang lebih mampu mengendalikan pada umumnya kurang terkena stres daripada orang yang kurang mampu mengendalikan hal yang penuh stres.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres, peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi mengacu pada pendapat Smet (Gunawati, 2006) yang mencakup; a) Variabel dalam diri individu yang meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi; b) Karakteristik kepribadian meliputi introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan; c) Variabel sosial-kognitif

yang meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan; d) Hubungan dengan lingkungan sosial; dan e) Strategi *coping*.

3. Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino (Gunawati, 2006) aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Aspek Biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
- b. Aspek Psikologis, berupa gejala psikis dari stres antara lain:
 - 1) Gejala kognisi, kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
 - 2) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.
 - 3) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Menurut Rahman (2009) aspek-aspek stres dapat dikelompokkan menjadi empat bagian sebagai berikut:

- a. Gejala fisik adalah gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam kerja.
- b. Gejala emosional adalah gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental, misalnya; gelisah atau cemas, sedih, merasa jiwa dan hati berubah-ubah, gugup, dan mudah tersinggung.
- c. Gejala intelektual, stres juga berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal; susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.
- d. Gejala interpersonal adalah gejala stres yang mempengaruhi hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, misal; kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, atau menyerang orang dengan kata-kata.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang aspek-aspek stres dalam menyusun skripsi, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres mahasiswa dalam menyusun skripsi mencakup gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal (Rahman, 2009). Selanjutnya aspek-aspek tersebut digunakan untuk menyusun skala stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa

1. Pengertian Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa

Manusia pada hakekatnya adalah makhluk monodualis, yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia mempunyai kebutuhan dasar untuk berafiliasi, yaitu menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam menjalin hubungan dengan orang lain manusia melakukan komunikasi. Lunandi (Gunawati, 2006) menyatakan bahwa komunikasi adalah kegiatan menyatakan suatu gagasan dan menerima umpan balik dengan cara menafsirkan pernyataan tentang gagasan dan pernyataan orang lain. Komunikasi tidak hanya sekedar menyampaikan pesan dari komunikator ke komunikan, tetapi ada umpan balik dari pesan yang disampaikan.

Menurut Pieter (2012) komunikasi interpersonal pada dasarnya merupakan jalinan hubungan interaktif antara seorang dengan orang lain, di mana lambang-lambang pesan secara efektif digunakan adalah bahasa. Sebagian besar komunikasi antarpribadi memiliki tujuan, seperti meminta saran dan pendapat kepada orang lain. Asumsi dasar komunikasi interpersonal adalah bahwa setiap orang yang berkomunikasi akan membuat prediksi data dan efek psikologis dari perilaku komunikasi, yakni bagaimana pihak yang menerima pesan memberikan reaksinya. Jika menurut persepsi komunikator reaksi komunikan menyenangkan, maka seseorang akan merasa bahwa komunikasinya telah berhasil.

Komunikasi interpersonal melibatkan paling sedikit dua orang yang mempunyai sifat, nilai-nilai, pendapat, sikap, pikiran dan perilaku yang khas dan berbeda-beda. Selain itu, komunikasi interpersonal juga menuntut adanya tindakan saling memberi dan menerima di antara pelaku yang terlibat dalam komunikasi. Dengan kata lain para pelaku komunikasi saling bertukar informasi, pikiran, gagasan, dan sebagainya (Rakhmat, 2007).

Komunikasi interpersonal diartikan Effendy (Pieter, 2012) sebagai komunikasi antara orang-orang secara tatap-muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun non verbal. Mulyana menjelaskan bentuk khusus dari komunikasi antarpribadi adalah komunikasi *dyadic* yang melibatkan hanya dua orang, seperti seorang pimpinan dengan bawahan. Komunikasi demikian menunjukkan: pihak-pihak yang berkomunikasi berada dalam jarak yang dekat dan mereka saling mengirim dan menerima pesan baik verbal ataupun non-verbal secara simultan dan spontan.

Mulyana (Gunawati, 2006) menjelaskan keberhasilan komunikasi interpersonal sesungguhnya menjadi tanggungjawab para peserta komunikasi. Kedekatan hubungan pihak-pihak yang berkomunikasi akan tercermin pada jenis-jenis pesan atau respon non-verbal mereka, seperti sentuhan, tatapan mata yang ekspresif, dan jarak fisik yang sangat dekat. Meskipun setiap orang dalam komunikasi interpersonal bebas mengubah topik pembicaraan, kenyataannya bisa saja komunikasi tersebut didominasi oleh seseorang atau satu pihak. Kesemua indra adalah potensial sebagai alat sensasi dalam komunikasi interpersonal meskipun nampak bahwa pendengaran, penglihatan menjadi primer. Komunikasi interpersonal akan selalu berperan penting sampai kapanpun selama manusia masih memiliki emosi.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan paling sedikit dua orang yang mempunyai sifat, nilai-nilai, pendapat, sikap, pikiran dan perilaku yang khas dan berbeda-beda. Selain itu, komunikasi interpersonal juga menuntut adanya tindakan saling

memberi dan menerima di antara pelaku yang terlibat dalam komunikasi, sesuai dengan pendapat Rakhmat (2007).

Menurut Kinansih (2011) dosen pembimbing mahasiswa adalah staf pengajar tetap suatu Perguruan Tinggi yang paling tepat untuk menjadi sumber bantuan nasehat akademik agar para mahasiswa dapat menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Bantuan yang diberikan oleh dosen pembimbing akademik kepada individu-individu mahasiswa dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengembangkan pandangan, mengambil keputusan dan menanggulangi konsekuensinya sendiri. Bimbingan yang diberikan oleh setiap dosen pembimbing skripsi/tugas akhir, kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir.

Menurut Rahardjo (2012) pembimbing skripsi/tugas akhir untuk setiap mahasiswa terdiri atas 2 orang dosen. Dosen sebagai pembimbing tugas akhir mahasiswa bertugas dan bertanggung jawab untuk: membimbing penyusunan rencana (proposal) penelitian/tugas akhir, memeriksa konsep, kerangka dan arah serta sasaran rencana penelitian, memonitor pelaksanaan penelitian, membimbing penyusunan skripsi/tugas akhir, memeriksa draf skripsi/tugas akhir.

Dari penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa adalah interaksi yang terjadi antara mahasiswa dan dosen pembimbing sebagai upaya menyelesaikan skripsi. Dalam interaksi tersebut mahasiswa menyampaikan ide-ide dalam draft skripsi, selanjutnya dosen pembimbing melakukan bimbingan dengan memeriksa konsep, kerangka dan arah serta sasaran rencana penelitian, memonitor pelaksanaan penelitian, memeriksa draft skripsi tersebut untuk dilakukan perbaikan.

2. Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal

Menurut Olson (1992), berpendapat bahwa komunikasi interpersonal mengandung beberapa aspek keterampilan yaitu :

- a. Aspek keterampilan mendengar atau *listening skills*, yaitu meliputi kemampuan berempati dan mendengar dengan penuh perhatian
- b. Aspek keterampilan berbicara atau *speaking skills*, yaitu meliputi berbicara untuk diri sendiri dan tidak untuk berbicara untuk orang lain
- c. Keterbukaan diri atau *self disclosed*.
- d. Aspek kejelasan atau *Clarity*
- e. Aspek kontinuitas atau *continuity tracking*, yaitu kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dalam suatu topik pembicaraan
- f. Aspek respek atau *respectg*.
- g. Aspek hormat atau *regard*

Dijelaskan oleh Pace (Akhmadi, 2009) bahwa hubungan antarpribadi akan berhasil bila melakukan aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Menjaga kontak pribadi yang akrab tanpa menumbuhkan perasaan bermusuhan
- b. Menetapkan dan menegaskan identitas anda dalam hubungan dengan orang lain tanpa membesar-besarkan ketidaksepakatan
- c. Menyampaikan informasi kepada orang lain tanpa menimbulkan kebingungan, kesalahpahaman, penyimbangan atau perubahan lainnya yang disengaja
- d. Terlibat dalam pemecahan masalah yang terbuka tanpa menimbulkan sikap bertahan atau menghentikan proses

- e. Membantu orang lain untuk mengembangkan gaya hubungan personal dan antar personal yang efektif
- f. Ikut serta dalam interaksi *social informal* tanpa terlibat dalam muslihat atau gangguan atau hal-hal lainnya yang mengganggu komunikasi yang menyenangkan

Menurut Pieter (2012) komunikasi antarpribadi bisa efektif dengan melihat lima hal, yaitu a. keterbukaan, b. empati, c. dukungan, d. rasa positif, dan e. kesetaraan atau kesamaan.

Lebih lanjut, aspek-aspek tersebut diuraikan sebagai berikut :

a. Keterbukaan

Sikap keterbukaan paling tidak menunjuk pada dua aspek dalam komunikasi antarpribadi. Pertama harus terbuka pada orang lain yang berinteraksi, yang penting adalah adanya kemauan untuk membuka diri pada masalah-masalah yang umum, agar orang lain mampu mengetahui pendapat, gagasan, atau pikiran sehingga komunikasi akan mudah dilakukan. Kedua, dari keterbukaan menunjuk pada kemauan untuk memberikan tanggapan terhadap orang lain secara jujur dan terus terang terhadap segala sesuatu yang dikatakannya.

b. Empati

Empati ialah kemampuan seseorang untuk memproyeksikan dirinya kepada peranan orang lain, dalam arti bahwa seseorang secara emosional maupun intelektual mampu memahami apa yang dirasakan dan dialami orang lain.

c. Dukungan

Dengan dukungan ini akan tercapai komunikasi antar pribadi yang efektif. Komunikasi antarpribadi akan efektif bila dalam diri seseorang ada perilaku suportif. Maksudnya satu dengan yang lainnya saling memberikan dukungan terhadap pesan yang disampaikan.

d. Rasa Positif

Memiliki perilaku positif yakni berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

e. Kesetaraan atau Kesamaan

Komunikasi antar pribadi akan lebih bisa efektif jika orang-orang yang berkomunikasi itu dalam suasana kesamaan. Seperti nilai, sikap, watak, perilaku, kebiasaan, pengalaman dan sebagainya

Ini bukan berarti orang-orang yang tidak mempunyai kesamaan tidak bisa berkomunikasi, bisa berkomunikasi akan tetapi jika komunikasi mereka menginginkan akan efektif, hendaknya diketahui kesamaan-kesamaan kepribadian diantara mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka yang menjadi aspek-aspek komunikasi interpersonal adalah sesuai dengan pendapat Pieter (2012), meliputi aspek keterbukaan, empati, dukungan, kepositipan, dan kesamaan. Aspek-aspek tersebut selanjutnya dijadikan acuan untuk membuat skala komunikasi interpersonal.

C. Problem Focused Coping

1. Pengertian *Problem Focused Coping*

Setiap mahasiswa pasti memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi dalam proses menyusun skripsi. Permasalahan yang timbul ketika menyusun skripsi, terkadang bukanlah permasalahan yang mudah untuk dicari solusinya. Sehingga banyak mahasiswa yang kemudian menumpuk tugas untuk menyelesaikan skripsi tersebut. Kondisi seperti inilah yang disebut stres, stres membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan tertekan akibat tuntutan-tuntutan yang tidak dihadapi. Namun jika mahasiswa mampu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stress dapat dihindarkan. Istilah ini disebut dengan *coping* (Silvana, 2012)

Coping berasal dari kata *to cope* yang berarti mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres Hardjana (Silvana, 2012). Menurut Santrock (2007) *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres. Sedangkan menurut Arumwardhani (2011) *coping* adalah suatu proses usaha untuk mempertemukan tuntutan yang berasal dari diri sendiri dari lingkungan.

Problem focused coping adalah usaha untuk merubah situasi, sasaran atau tujuan dengan cara merubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Bishop (Amartiwi, 2008) jadi individu langsung menghadapi masalah yang timbul dan berusaha untuk mengatasi permasalahan yang timbul supaya tidak menimbulkan efek buruk stress. Misalkan individu yang dikejar *deadline* ini akan berusaha menyelesaikannya dengan cepat (Istono, 2000)

Andrews (Amartiwi, 2008) mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan perilaku *coping* yang tepat dan efektif, salah satunya adalah

dengan mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah.

Lazarus dan Folkman (Silvana, 2012) membagi strategi *coping* menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* yaitu usaha untuk mengubah situasi yang obyektif dengan cara mengubah sesuatu pada lingkungan atau mengubah cara individu berinteraksi dengan lingkungan. *Emotional focused coping* yaitu usaha seseorang untuk mengontrol emosi yang tidak menyenangkan. Individu akan menggunakan bermacam-macam variasi dari strategi *coping* yang spesifik dalam mengatur kondisi menekan. Beberapa individu menggunakan *problem focused coping* dan yang lain lebih memfokuskan pada pengaturan emosional.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* pada mahasiswa adalah usaha mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung dan akan berguna untuk jangka waktu yang lama yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menjalani studi di Universitas.

2. Aspek-Aspek Problem Focused Coping

Menurut Folkman dan Lazarus (Safarai dan Saputra, 2009), aspek-aspek dari *problem focused coping* terdiri dari:

a. Seeking social support (mencari dukungan sosial)

Mencari dukungan informasi atau dukungan sosial dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.

b. Confrontive coping (konfrontatif coping)

Melakukan penyelesaian masalah secara konkret.

c. *Planful problem solving* (perencanaan penyelesaian masalah)

Menganalisa situasi untuk mendapatkan solusi atas permasalahan kemudian mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah.

Aldwin dan Ravensson (1994) mengemukakan aspek-aspek *problem focused coping*, meliputi:

a. *Negotiation*

Usaha untuk menghadapi masalah secara langsung dengan orang lain, melakukan taktik untuk merubah pandangan, pendapat dari orang lain dengan melakukan tawar menawar atau berkompromi supaya dapat menghasilkan sesuatu yang positif.

b. *Instrumental action*

Solusi dari suatu permasalahan, seperti mengetahui apa yang harus dilakukan dan membuat rencana untuk menghadapi suatu permasalahan.

c. *Exercise caution*

Melatih berpikir secara matang dan mempersiapkan diri tentang apa yang mungkin akan dilakukan apabila menghadapi masalah yang hampir sama.

Cohen dan Lazarus (Silvana, 2012) mengungkapkan aspek-aspek strategi *coping*, yang berorientasi pada masalah (*problem-focused coping*) meliputi:

a. *Direct action*, yaitu melakukan tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya, contohnya melakukan negosiasi atau konsultasi, membujuk atau menghukum seseorang.

- b. *Seeking information*, yaitu mencari informasi termasuk mendapatkan pengetahuan / keterampilan baru mengenai situasi *stress* yang dialami.
- c. *Turning to other*, yaitu individu mencari bantuan, keterangan dan penghiburan dari keluarga, sahabat, maupun orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan tiga aspek *problem focused coping* dari Cohen dan Lazarus (Silvana, 2012) untuk menyusun alat ukur yaitu *Direct action*, *Seeking information*, dan *Turning to other* karena aspek-aspek tersebut dapat lebih mewakili variabel yang akan diukur, yaitu *problem focused coping* pada mahasiswa.

D. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dan *Problem Focused Coping* dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi

Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, dengan mengaktualisasikan teori teori akademik yang diperoleh sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Indonesia (Tim Penyusun, 2012).

Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering di hadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur

atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas (Kinasih, 2011).

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, prustasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Hal ini sangat merugikan bagi mahasiswa itu sendiri sebab mengingat skripsi adalah tahap yang menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu usaha bertahun-tahun dalam mengikuti kegiatan perkuliahan akan menjadi sia-sia sebab mahasiswa gagal dalam menyusun skripsi. Jadi berjuang dan bersemangat terus pantang mundur.

Menurut Clonninger (Safaria & Saputra, 2009) stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Stres yaitu keadaan yang muncul apabila tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang, yang tekanan internal; keadaan fisik seperti kesehatan, perilaku seperti kebiasaan kerja yang tidak efisien, kognitif, dan emosional seperti tidak mau meminta bantuan orang lain. Sedangkan tekanan eksternal yang meliputi karakteristik pekerjaan seperti batas waktu yang ketat dan sedikit kendali, lingkungan fisi seperti kebisingan, dan lingkungan sosial seperti kompetisi (Atkinson, 1997).

Menurut Rathus dan Nevid (Januarti, 2009) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Menurut Atwater (1983) stres merupakan suatu tuntutan yang memerlukan respon adaptif

Menurut Herman (Akhmadi, 2009) agar terhindar dari stres maka seseorang harus mampu memelihara komunikasi interpersonal yang akrab, hangat, produktif dengan orang lain, perlu ketrampilan dasar komunikasi, yaitu a) mampu saling memahami, yang mencakup sikap percaya, membuka diri, keinsyafan diri dan penerimaan diri, b) mampu mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara tepat dan jelas seperti sikap hangat dan rasa senang serta kemampuan mendengarkan, c) mampu saling menerima dan memberi dukungan atau saling menolong, d) mampu memecahkan konflik dan masalah antar pribadi yang lain yang mungkin muncul dalam komunikasi melalui cara-cara konstruktif.

Lebih lanjut menurut Rakhmat (2007) komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, dan kesenangan. Komunikasi interpersonal yang berjalan tidak efektif, maka menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap ketidaksenangan dan menutup diri. Sikap menutup diri dapat memicu individu untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan (*withdrawl*). Sikap ketidaksenangan dapat menyebabkan

ketegangan pada individu. Adanya ketegangan, dan sikap menarik diri dari lingkungan pergaulan mengindikasikan adanya gejala stres pada diri individu.

Kegagalan dalam komunikasi menyebabkan terjadinya perselisihan pendapat yang terjadi akibat adanya kesalahan dalam menginterpretasi arti pesan. Adanya kesalahan dalam interpretasi pesan menunjukkan bahwa komunikasi yang ada tidak berjalan efektif, sehingga menyebabkan adanya ketegangan. Ketegangan yang berlangsung secara terus menerus dapat berkembang menjadi stres. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Saudia (2009) komunikasi interpersonal dapat berjalan secara efektif karena adanya keterbukaan, empati, perilaku positif, kesamaan, bersikap yakin dan orientasi pada orang lain.

Lebih lanjut penelitian oleh Chairani (2009) hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stres kerja bersifat negatif. Artinya semakin rendahnya komunikasi interpersonal seseorang maka stres yang timbul semakin tinggi, sebaliknya seseorang yang dapat menjalin komunikasi dengan baik maka dapat menekan timbulnya stres.

Hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menantang, menekan ataupun mengancam disebut sebagai *coping* (Lazarus, 1976). Menurut Sarafino (1990) individu melakukan perilaku *coping* sebagai usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres. *Coping* stres yaitu sebagai penyesuaian diri secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres.

Pernyataan tersebut di atas didukung dengan penelitian oleh Dani, dkk (2012) untuk mengatasi stres responden tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku *coping* namun prosentase terbesar adalah *Problem Focused Coping* disusul oleh *Emotion Focused Coping* dan terakhir adalah *Maladaptif Coping*.

Lebih lanjut penelitian oleh Silvana (2012) berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa yang sering menggunakan *problem focused coping* akan memiliki keyakinan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Melalui *problem focused coping* mahasiswa mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa komunikasi interpersonal dosen pembimbing dan *problem focused coping* berhubungan erat dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa yang berlangsung dengan baik berupa saran dan bimbingan dan adanya *problem focused coping* dapat melindungi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar terhindar dari stres, melalui komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* membuat mahasiswa menjadi tenang sehingga dapat menimbulkan rasa optimisme yang sebelumnya hilang karena stres yang dialami.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah:

1. Hipotesis Mayor

Ada hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa, dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.

2. Hipotesis Minor

- a. Ada hubungan negatif antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Artinya semakin baik komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin buruk komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa, maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.
- b. Ada hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Artinya semakin positif *problem focused coping* mahasiswa maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin negatif *problem focused coping* maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Universitas Muria Kudus.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel-variabel penelitian perlu ditentukan sebelum pengumpulan data dilakukan. Pengidentifikasiian variabel-variabel penelitian akan membantu dalam penentuan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang relevan dengan tujuan penelitian. Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Stres Dalam Menyusun Skripsi (Y)
2. Variabel bebas : 1. Komunikasi Interpersonal (X1)
2. *Problem Focused Coping* (X2)

B. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini definisi operasional variabel-variabel penelitian sebagai berikut:

1. Stres dalam Menyusun Skripsi

Stres adalah gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya, dengan gejala-gejala sakit kepala, gangguan tidur, keringat dingin dan dapat berupa kekacauan kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi, cemas, dan rasa takut.

Data tentang stres menyusun skripsi ini diperoleh dengan menggunakan skala stres menyusun skripsi yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres dari Rahman (2009) meliputi; gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala

interpersonal. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek berarti semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek berarti semakin rendah pula tingkat stres dalam menyusun skripsi.

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap-muka yang melibatkan paling sedikit dua orang yang mempunyai sifat, nilai-nilai, pendapat, sikap, pikiran dan perilaku yang khas dan berbeda-beda. Selain itu, komunikasi interpersonal juga menuntut adanya tindakan saling memberi dan menerima di antara pelaku yang terlibat dalam komunikasi

Data tentang komunikasi interpersonal ini diperoleh dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal yang disusun berdasarkan aspek-aspek komunikasi interpersonal berdasarkan konsep teori yang dikemukakan oleh Pieter (2012), meliputi aspek keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan atau kesamaan. Makin tinggi skor total yang diperoleh subjek berarti semakin positif komunikasi interpersonalnya, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek berarti semakin negatif komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing.

3. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping adalah usaha mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung dan akan berguna untuk jangka waktu yang lama yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menjalani studi.

Data tentang *problem focused coping* ini diperoleh dengan menggunakan coping yang berorientasi pada masalah (*problem-focused coping*) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* berdasarkan konsep teori yang dikemukakan oleh Cohen dan Lazarus (Silvana, 2012) meliputi; *direct action*, *seeking information*, dan *turning to other*. Makin tinggi skor total yang diperoleh subjek berarti semakin baik *problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek berarti semakin buruk *problem focused coping* mahasiswa dalam menyusun skripsi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Hadi (1996) populasi adalah seluruh obyek yang dimaksudkan untuk diselidiki. Sementara Arikunto (2002) menyatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan Sugiyono (2005) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang mempunyai karakteristik atau ciri-ciri yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus angkatan tahun 2009 yang berjumlah 176 orang.

Tabel 3.1. Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling yang Sedang Menyusun Skripsi Tahun 2009

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1	A	41
2	B	48
3	C	44
4	D	43
Jumlah Keseluruhan		176

2. Pengambilan Sampel

Arikunto (2002) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sudjana (2002) mendefinisikan sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu. Sampel terhadap populasi akan dicapai bila mencerminkan populasinya. Jadi dapat dikatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian. Untuk itu sampel harus representatif yaitu yang benar-benar mencerminkan populasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*, yaitu metode memilih sampel yang ditetapkan melalui jumlah atau quota yang diinginkan (Prasetyo, 2005). Menurut Sugiyono (2005) *sampling* kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka jumlah sampel yang akan dipakai adalah 70 mahasiswa yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus
2. Sedang menyusun skripsi pada semester VIII angkatan tahun 2009
3. Bersedia menjadi responden.

D. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang ditentukan dalam penelitian ini adalah metode skala. Metode skala adalah metode pengumpulan data yang diperoleh melalui pengisian daftar pertanyaan yang diberikan kepada subjek. Berdasarkan jawaban atau isian itu peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diteliti (Suryabrata, 2000). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala langsung, artinya skala secara langsung diberikan kepada yang akan dimintai pendapat (Hadi, 2000). Bentuk skala ini adalah skala tertutup, karena individu yang dijadikan subjek penelitian diharuskan memilih jawaban yang disediakan. Item-item yang digunakan dalam penelitian ini terbagi dua kelompok yaitu :

1. Item yang bersifat pernyataan positif atau *favorable* yaitu item yang mendukung pernyataan.
2. Item yang bersifat pernyataan negatif atau *unfavorable* yaitu item yang tidak mendukung pernyataan.

Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga macam yaitu skala yang mengungkap: skala stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, skala komunikasi interpersonal, dan skala *problem focused coping*.

1. Skala Stres dalam Menyusun Skripsi

Skala psikologis yang digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi terdiri dari beberapa item berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Rahman (2009), yang mencakup aspek-aspek: gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal.

Tabel 3.2. Skor Skala Stres dalam Menyusun Skripsi

Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Semakin tinggi skor total skala stres, maka akan semakin tinggi tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, sebaliknya semakin rendah skor total skala stres maka semakin rendah pula stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.

Tabel 3.3. *Blue Print* Skala Stres a dalam Menyusun Skripsi

No	Aspek-aspek Stres Menyusun Skripsi	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Gejala fisik	2, 4, 6, 8, 10, 12	1, 3, 5, 7, 9, 11	12
2	Emosional	14, 16, 18, 20, 22, 24	13, 15, 17, 19, 21, 23	12
3	Intelektual	26, 28, 30, 32, 34, 36	25, 27, 29, 31, 33, 35	12
4	Gejala interpersonal	38, 40, 42, 44, 46, 48	37, 39, 41, 43, 45, 47	12
Total		24	24	48

2. Skala Komunikasi Interpersonal

Skala yang dipergunakan untuk mengukur komunikasi interpersonal dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek komunikasi interpersonal menurut Pieter (2011), yang meliputi: keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, kesetaraan atau kesamaan.

Semakin tinggi skor total skala komunikasi interpersonal, maka akan semakin baik tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing, sebaliknya semakin rendah skor skala komunikasi interpersonal maka akan semakin buruk tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing.

Tabel 3.4. Blue Print Skala Komunikasi Interpersonal

No	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keterbukaan	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Empati	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3	Dukungan	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
4	Rasa Positif	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
5	Kesetaraan atau Kesamaan	41, 43, 45, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50	10
Total		25	25	50

3. Skala *Problem Focused Coping*

Skala yang dipergunakan untuk mengukur *Problem Focused coping* dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* menurut Cohen dan Lazarus (Silvana, 2012) meliputi; *direct action*, *seeking information*, dan *turning to other*.

Skala psikologis ini menggunakan skala model Likert yang dimodifikasi menjadi empat pilihan respon, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Semakin tinggi skor total skala *problem focused coping*, maka akan semakin baik tingkat *problem focused coping* mahasiswa dalam mengatasi stres dalam menyusun skripsi, sebaliknya semakin rendah skor skala *problem focused coping* maka akan semakin buruk tingkat *problem focused coping* mahasiswa dalam mengatasi stres menyusun skripsi.

Tabel 3.5. *Blue Print Skala Problem Focused Coping*

No	Aspek-Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>direct action</i>	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16	16
2	<i>seeking information</i>	17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31	18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32	16
3	<i>turning to other</i>	33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47	34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48	16
Total		24	24	48

E. Validitas dan Reliabilitas Alat ukur

1. Validitas

Menurut Arikunto (2002) validitas adalah tolok ukur terhadap suatu instrumen mengenai tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihannya. Suatu instrumen dinyatakan valid atau sahih apabila mempunyai tingkat validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Menurut Thorndike, dkk (1991) batas koefisien dianggap memuaskan bila lebih dari 0,20 sedangkan butir yang memiliki r_{xy} dibawah 0,20 dianggap tidak layak atau gugur Ebel (Azwar, 2000) mengatakan bila r_{xy} lebih dari 0,39 dianggap bagus, bila r_{xy} antara 0,30-0,39 kondisi butir lumayan bagus tapi masih perlu peningkatan, bila r_{xy} antara 0,20 - 0,29 kurang memuaskan, sedangkan r_{xy} kurang dari 0,20 dianggap jelek dapat dibuang/direvisi. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka penulis memilih batas validitas item dengan r_{xy} lebih dari 0,30.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 2002).

Uji reliabilitas dalam penelitian menggunakan pendekatan *internal consistency* (*Cronbach's alpha coefficient*) dengan menggunakan *Seri Program Statistik* (SPSS 15). Menu yang digunakan yaitu *Items analysis-validity*.

F. Metode Analisis Data

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Analisis korelasi dan Regresi dua prediktor. Analisis korelasi dipakai untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel terikat dengan variabel tergantung, sedangkan analisis regresi dua prediktor digunakan untuk mengukur pengaruh antara lebih dari satu variabel prediktor (variabel bebas) terhadap variabel terikat, dengan bantuan *SPSS for Windows versi 15*.

1. Analisis Data Terhadap Uji Hipotesis Mayor

Metode analisis data untuk mengetahui adanya hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan

Konseling Universitas Muria Kudus, menggunakan analisis regresi dua predicator

2. Analisis Data Terhadap Uji Hipotesis Minor

- a. Metode analisis data untuk mengetahui adanya hubungan komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus menggunakan analisis korelasi *Product Moment*.
- b. Metode analisis data untuk mengetahui adanya hubungan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus menggunakan analisis korelasi *Product Moment*.



BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Salah satu tahap yang harus dilalui sebelum penelitian dilaksanakan adalah perlunya memahami kancan atau tempat penelitian dan persiapan segala sesuatu yang berkenaan dengan jalannya penelitian. Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah Universitas Muria Kudus yang terletak di Jl. Gondang Manis, Bae, PO.BOX 53 Kudus .

Universitas Muria Kudus adalah salah satu perguruan tinggi di Kabupaten Kudus yang berdiri sejak tanggal 9 Juni 1980 dengan Surat Keputusan No. 029/K/Kep/VI/1980, yang kemudian diresmikan pada tanggal 12 Juni 1980 dengan nama Universitas Muria Kudus.

Fakultas dan jurusan yang ada pada saat Universitas Muria Kudus didirikan adalah; Fakultas Ekonomi jurusan Manajemen, Fakultas Hukum jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Bimbingan dan Konseling, jurusan Bahasa dan Seni/Pendidikan Bahasa Inggris.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, Universitas Muria Kudus mempunyai 6 (enam) fakultas dengan 15 (lima belas) program studi; Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik dan Fakultas Psikologi.

Untuk menunjang keberhasilan pendidikan maka Universitas Muria Kudus melengkapi sarana dan prasarana penunjang kegiatan perkuliahan berupa UPT Komputer, UPT Mata Kuliah Umum dan Keterampilan, UPT Bahasa, UPT Perpustakaan, UPT Perencanaan Sistem Informasi, dan Laboratorium-laboratorium maupun bengkel.

2. Persiapan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu menyusun instrumen penelitian dan perijinan penelitian agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan.

a. Penyusunan Alat Ukur

Persiapan penelitian diawali dengan penyusunan skala stres dalam menyusun skripsi, skala komunikasi interpersonal, dan skala *problem focused coping*. Pada skala stres dalam menyusun skripsi dipersiapkan 48 item pernyataan yang terdiri atas 24 item *favorable* dan 24 item *unfavorable*, skala komunikasi interpersonal terdapat 50 item pernyataan yang terdiri atas 25 item *favorable* dan 25 item *unfavorable*, sedangkan untuk skala *problem focused coping* dipersiapkan 48 item pernyataan yang terdiri atas 24 item *favorable* dan 24 item *unfavorable*. Instrumen tersebut dikonsultasikan pada dosen pembimbing sebelum diujicobakan.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen dilakukan dalam beberapa tahap, baik dalam pembuatan atau uji cobanya, sebagai berikut.

- 1) Menyusun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian, yaitu skala stres dalam menyusun skripsi, skala komunikasi interpersonal, dan skala *problem focused coping*.
- 2) Menyusun instrumen penelitian berupa skala stres dalam menyusun skripsi, skala komunikasi interpersonal, dan skala *problem focused coping*.
- 3) Melaksanakan uji coba instrumen skala stres dalam menyusun skripsi, skala komunikasi interpersonal, dan skala *problem focused coping*.
- 4) Melakukan revisi apabila ada instrumen yang tidak valid
- 5) Menyebar instrumen skala stres dalam menyusun skripsi, skala komunikasi interpersonal, dan skala *problem focused coping*.

b. Perijinan penelitian

Sebelum melakukan penelitian di lapangan, peneliti melakukan studi pendahuluan, hal ini penting untuk dilakukan guna mengetahui populasi dari penelitian ini. Setelah diketahui selanjutnya peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian. Berdasarkan surat ijin dari Dekan Fakultas Psikologi UMK No. 1389/Psik.UMK/C.17,114/VI/2013 tanggal 14 Juni 2013, kemudian penelitian menemui Kaprodi FKIP Bimbingan dan Konseling untuk selanjutnya setelah mendapatkan ijin, kemudian peneliti berkonsultasi mengenai pelaksanaan penelitian dengan Kepala Administrasi Tata Usaha UMK Kudus.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muria Kudus. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *quota sampling*. Sampling kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2005).

Dalam proses pengambilan data terhadap subjek penelitian dilakukan melalui dua tahap yaitu melakukan uji coba (*try out*) dan penelitian. Diambilnya UMK FKIP Bimbingan dan Konseling sebagai pelaksanaan *try out* dan penelitian

karena dianggap mempunyai kriteria tertentu yaitu; 1) Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, 2) Sedang menyusun skripsi pada semester VIII angkatan tahun 2009 . 3. Bersedia menjadi responden.

1. Uji coba skala

Uji coba (*try out*) penelitian dilakukan terhadap ketiga skala, yaitu skala komunikasi interpersonal, *problem focused coping* dan stres dalam menyusun skripsi. Tujuan *try out* adalah untuk mengetahui item yang gugur dan valid yang akan dipakai dalam pelaksanaan penelitian pada ketiga skala tersebut. *Try out* ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2013 dengan jumlah subjek 70 siswa.

2. Proses pengambilan data penelitian

Setelah dilakukan uji coba skala penelitian (*try out*), langkah selanjutnya adalah melaksanakan proses pengambilan data penelitian. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Juli 2013 dengan jumlah subjek 70 siswa. Dalam ini peneliti dibantu 1 orang mahasiswa psikologi.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2002).

Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah alat/instrumen yang digunakan dalam penelitian ini benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Artinya adalah apakah alat yang digunakan dapat atau tepat untuk mengukur variabel penelitian. Hasil uji validitas dan reliabilitas variabel berdasarkan data uji coba adalah:

a. Variabel Stres Dalam Menyusun Skripsi

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dan dianalisis dengan menggunakan SPSS 15, dengan batas validitas item yaitu r_{xy} lebih dari 0,30. Dari 48 item pernyataan diperoleh item valid sebanyak 45 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,373 sampai 0,916. Adapun item yang gugur sebanyak 3 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,213 sampai 0,253. Sedangkan tingkat reliabilitas sebesar 0,976.

Tabel 4.1. Sebaran Item Skala Stres dalam Menyusun Skripsi Saat Uji Coba yang Valid dan Gugur

No	Aspek-aspek Stres Menyusun Skripsi	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Gejala fisik	2, 4, 6, 8, 10, 12	1, 3, 5, 7, 9, 11	12
2	Emosional	14, 16, 18, 20, 22, 24	13, 15, 17, 19*, 21*, 23	12
3	Intelektual	26, 28, 30, 32, 34, 36	25, 27, 29, 31, 33*, 35	12
4	Gejala interpersonal	38, 40, 42, 44, 46, 48	37, 39, 41, 43, 45, 47	12
Total		24	24	48

Keterangan :

* : Item yang gugur

Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa skala nomor 19, 21, dan 33 tidak valid maka dinyatakan gugur, sehingga jumlah skala stres menyusun skripsi tinggal 45 item, yang tersaji pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Sebaran Item Valid Skala Stres Menyusun Skripsi Untuk Penelitian

No	Aspek-aspek Stres Menyusun Skripsi	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Gejala fisik	2, 4, 6, 8, 10, 12	1, 3, 5, 7, 9, 11	12
2	Emosional	14, 16, 18, 19, 20, 22	13, 15, 17, 21	10
3	Intelektual	24, 26, 28, 30, 31, 33	23, 25, 27, 29, 32	11
4	Gejala interpersonal	35, 37, 39, 41, 43, 45	34, 36, 38, 40, 42, 44	12
Total		24	21	45

b. Variabel Komunikasi Interpersonal

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dan dianalisis dengan menggunakan SPSS 15, dengan batas validitas item yaitu r_{xy} lebih dari 0,30. Dari 50 item pernyataan diperoleh item valid sebanyak 45 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,306 sampai 0,908. Adapun item yang gugur sebanyak 5 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,155 sampai 0,298. Sedangkan tingkat reliabilitas sebesar 0,961.

Tabel 4.3. Sebaran Item Skala Komunikasi Interpersonal Saat Uji Coba yang Valid dan Gugur

No	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keterbukaan	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Empati	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3	Dukungan	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26*, 28*, 30*	10
4	Rasa Positif	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
5	Kesetaraan atau Kesamaan	41*, 43, 45*, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50	10
Total		25	25	50

Keterangan :

* : Item yang gugur

Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa skala nomor 26, 28, 30, 41, dan 45 tidak valid maka dinyatakan gugur, sehingga jumlah skala komunikasi interpersonal tinggal 45 item, yang tersaji pada tabel berikut.

Tabel 4.4. Sebaran Item Valid Skala Komunikasi Interpersonal Untuk Penelitian

No	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keterbukaan	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Empati	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3	Dukungan	21, 23, 25, 26, 27	22, 24	7
4	Rasa Positif	28, 30, 32, 34, 36	29, 31, 33, 35, 37	10
5	Kesetaraan atau Kesamaan	39, 42, 44	38, 40, 41, 43, 45	8
Total		23	22	45

c. Variabel *Problem Focused Coping*

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dan dianalisis dengan menggunakan SPSS 15, dengan batas validitas item yaitu r_{xy} lebih dari 0,30. Dari 48 item pernyataan diperoleh item valid sebanyak 44 item dengan koefisien validitas berkisar antara 0,309 sampai 0,895. Adapun item yang gugur sebanyak 4 item dengan koefisien validitas berkisar antara -0,090 sampai 0,287. Sedangkan tingkat reliabilitas sebesar 0,958.

Tabel 4.5. Sebaran Item Skala *Problem Focused Coping* Saat Uji Coba yang Valid dan Gugur

No	Aspek-Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Direct action</i>	1, 3*, 5, 7, 9, 11, 13, 15	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16	16
2	<i>Seeking information</i>	17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31	18, 20, 22, 24*, 26, 28*, 30, 32	16
3	<i>Turning to other</i>	33*, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47	34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48	16
Total		24	24	48

Keterangan :

* : Item yang gugur

Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa skala nomor 3, 24, 28, dan 33 tidak valid maka dinyatakan gugur, sehingga jumlah skala komunikasi interpersonal tinggal 44 item, yang tersaji pada tabel berikut

Tabel 4.6. Sebaran Item Valid Skala *Problem Focused Coping* Untuk Penelitian

No	Aspek-Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Direct action</i>	1, 4, 6, 8, 10, 12, 14	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15	15
2	<i>Seeking information</i>	16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 28	17, 19, 21, 24, 27, 29	14
3	<i>Turning to other</i>	31, 33, 35, 37, 39, 41, 43	30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44	15
Total		22	22	44

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berbentuk sebaran normal atau tidak, dengan kata lain sampel dari populasi yang berbentuk data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini pengujian normalitas digunakan untuk menguji data stres dalam menyusun skripsi, komunikasi interpersonal, dan *problem focused coping* pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.

Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Berikut adalah hasil selengkapnya:

Tabel 4.7. Hasil Analisis Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Komunikasi Interpersonal	Problem focused coping	Stres Menyusun Skripsi
N		70	70	70
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	163.8714	157.7143	69.3857
	Std. Deviation	14.26755	16.43974	17.80595
Most Extreme Differences	Absolute	.134	.147	.125
	Positive	.129	.147	.125
	Negative	-.134	-.134	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		1.117	1.227	1.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		.165	.098	.226

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan data-data sebagai berikut:

- 1) Variabel komunikasi interpersonal (X_1) diperoleh nilai $p = 0,165$ ($p > 0,05$) dan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* $Z=1,117$. Perolehan data tersebut menunjukkan data variabel komunikasi interpersonal berdistribusi normal.
- 2) Variabel *problem focused coping* (X_2) diperoleh nilai $p = 0,098$ ($p > 0,05$) dan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* $Z=1,227$. Perolehan data tersebut menunjukkan data variabel *problem focused coping* berdistribusi normal.
- 3) Variabel stres dalam menyusun skripsi (Y) diperoleh nilai $p = 0,226$ ($p > 0,05$) dan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* $Z = 1,043$. Perolehan data tersebut menunjukkan data variabel stres dalam menyusun skripsi berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Menurut Sudjana (2000), uji linieritas digunakan untuk menguji linier tidaknya data yang dianalisis. Uji linieritas hubungan bertujuan untuk mengetahui

linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Hubungan yang linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan pada variabel tergantung dengan membentuk garis linier. Pengujian linieritas butir soal dalam penelitian ini menggunakan bantuan Program SPSS for Windows 15.0

Untuk menguji linieritas variabel komunikasi interpersonal dengan variabel stres dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.8. Hasil Analisis Uji Linieritas Komunikasi Interpersonal dengan Stres dalam Menyusun Skripsi

ANOVA Table							
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Stres	Between	(Combined)	14738.502	33	446.621	2.252	.009
Menyusun	Groups	Linearity	7365.880	1	7365.880	37.149	.000
Skripsi *		Deviation from Linearity	7372.622	32	230.394	1.162	.330
Komunikasi	Within Groups		7138.083	36	198.280		
Interpersonal	Total		21876.586	69			

Berdasarkan tabel tersebut diketahui $p = 0,330$ ($p > 0,05$) dan F linier = 1,162. Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi dikatakan linier.

Untuk menguji linieritas variabel *problem focused coping* dengan variabel stres dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9. Hasil Analisis Uji Linieritas *Problem Focused Coping* dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi

ANOVA Table							
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Stres Menyusun Skripsi * problem focused coping	Between	(Combined)	15519.336	32	484.979	2.823	.001
	Groups	Linearity	11897.584	1	11897.584	69.245	.000
		Deviation from	3621.752	31	116.831	.680	.863
		Linearity					
	Within Groups		6357.250	37	171.818		
Total		21876.586	69				

Berdasarkan tabel tersebut diketahui $p = 0,863$ ($p > 0,05$) dan F linier = 0,680. Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *Problem Focused Coping* dengan stres dalam menyusun skripsi dikatakan linier.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan teknik analisis regresi dua prediktor. Untuk menganalisis data dalam penyusunan skripsi ini penulis menggunakan analisa data statistik SPSS 15 For Windows.

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

a. Hipotesis Mayor

Ada hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa, dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan bantuan perhitungan program SPSS dengan teknik kolerasi Analisis Regresi dua prediktor, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.10. Hasil Analisis Regresi Berganda Komunikasi Interpersonal dan *Problem Focused Coping* dengan Stres dalam Menyusun Skripsi

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11929.983	2	5964.992	40.180	.000 ^a
	Residual	9946.603	67	148.457		
	Total	21876.586	69			

a. Predictors: (Constant), problem focused coping , Komunikasi Interpersonal

b. Dependent Variable: Stres Menyusun Skripsi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.738 ^a	.545	.532	12.18428

a. Predictors: (Constant), problem focused coping , Komunikasi Interpersonal

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0,738$, $R \text{ Square} = 0,545$, $F_{\text{regresi}} = 40,180$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis regresi ditemukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus, dengan sumbangan efektif sebesar 54,5%. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus terbukti.

b. Hipotesis Minor

- 1) Ada hubungan negatif komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Artinya semakin baik

komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin buruk komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa, maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.

- 2) Ada hubungan negatif *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Artinya semakin positif *problem focused coping* mahasiswa maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin negatif *problem focused coping* maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Universitas Muria Kudus.

Untuk menguji hipotesis minor tentang hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi dan hubungan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi, sebagai berikut:

Tabel 4.11. Hasil Analisis Korelasi Komunikasi Interpersonal dengan Stres dalam Menyusun Skripsi dan Korelasi *Problem Focused Coping* dengan Stres dalam Menyusun Skripsi

		Correlations		
		Komunikasi Interpersonal	Problem focused coping	Stres Menyusun Skripsi
Komunikasi Interpersonal	Pearson Correlation	1	.817**	-.580**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	70	70	70
Problem focused coping	Pearson Correlation	.817**	1	-.737**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	70	70	70
Stres Menyusun Skripsi	Pearson Correlation	-.580**	-.737**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan di atas hubungan variabel komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,580 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus. Artinya semakin tinggi komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin rendah komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen pembimbing maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima karena teruji kebenarannya.

Sedangkan untuk menguji hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan negatif *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus” sebagai berikut.

Berdasarkan tabel 4.8. di atas hubungan variabel *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,737 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus. Artinya semakin positif *problem focused coping* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi dan sebaliknya semakin

negatif *problem focused coping* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima karena teruji kebenarannya.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis data terhadap hubungan antara komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus diketahui r_{x_1y} sebesar 0,738 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) ini berarti ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus, dengan sumbangan efektif sebesar 54,5%.

Hasil penelitian tersebut sesuai pendapat Rakhmat (2007) bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap tegang. Adanya keterbukaan dalam komunikasi memudahkan komunikasi memahami maksud dari pesan yang disampaikan oleh komunikator dan dapat mempengaruhi komunikasi untuk bersikap dan bertindak laku sesuai dengan harapan komunikator.

Pada dasarnya setiap proses komunikasi bertujuan menyampaikan suatu pesan atau informasi hingga pesan tersebut dapat diterima oleh penerima setepat mungkin apapun bentuk dan cara penyampaiannya. Namun demikian, apa yang sering terjadi pesan atau informasi itu berubah arti (*distorsi*) dari pesan yang

diharapkan untuk diterima. Suatu *distorsi* (penyimpangan/kekeliruan) terjadi akibat gangguan (*noise*) dalam proses komunikasi. *Distorsi* sebenarnya tidak boleh terlalu banyak dan sering terjadi. Walaupun tidak bisa dihindari keterjadian *distorsi* berlangsung secara minimal. Untuk itu hendaknya dapat ditelusuri dan dipelajari komponen-komponen komunikasi yang terlibat sebagai potensi terjadinya *distorsi* tersebut. Dengan cara demikian komunikasi kita akan menjadi lebih hati-hati dan efektif (DeVito, 1995).

Menurut Ross et al (Gunawati, 2006) bahwa perselisihan pendapat antara mahasiswa dengan dosen merupakan salah satu sumber stres pada mahasiswa. Kegagalan dalam komunikasi menyebabkan terjadinya perselisihan pendapat yang terjadi akibat adanya kesalahan dalam menginterpretasi arti pesan. Adanya kesalahan dalam interpretasi pesan menunjukkan bahwa komunikasi yang ada tidak berjalan efektif, sehingga menyebabkan adanya ketegangan. Ketegangan yang berlangsung secara terus menerus dapat berkembang menjadi stres.

Diperkuat juga dengan hasil uji hipotesis minor pertama, yaitu analisis korelasi antara komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi diperoleh hasil r_{x_1y} sebesar -0,580 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Gunawati, dkk. (2006). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP. Semakin tinggi

efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin rendah stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP, sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP.

Adapun untuk hasil uji hipotesis minor kedua hubungan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi diperoleh hasil r_{x_2y} sebesar -0,737 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Silvana (2012), bahwa melalui *problem focused coping* mahasiswa mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Pernyataan tersebut diperkuat pendapat Rice (Dewi, 2010) bahwa *problem focused coping* adalah strategi atau teknik yang digunakan dalam *coping* yang telah dikembangkan oleh individu dari pengalamannya sebagai upaya mengatasi stres yang dialami. Menurut Taylor (2006) bahwa *problem focused coping* adalah usaha khusus yang memiliki kecenderungan umum untuk mengatasi stres dalam situasi yang menekan.

Problem focused coping adalah usaha untuk mengubah situasi, sasaran, atau tujuan dengan cara mengubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Jadi, individu langsung

menghadapi dan berusaha untuk mengatasi permasalahan yang timbul supaya tidak menimbulkan efek buruk *stress*. Sebagai contoh, ketika seorang mahasiswa dikejar *deadline* tugas maka mahasiswa akan berusaha menyelesaikannya dengan cepat (Istono, 2000).

Problem focused coping pada mahasiswa adalah usaha untuk mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung dan akan berguna untuk jangka waktu yang lama yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menjalani studi di Universitas (Silvana, 2012).

Adapun besarnya pengaruh komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi tampak pada sumbangan efektif sebesar 54,5%. Hal ini menunjukkan masih ada 45,5% dari faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Besarnya sumbangan efektif variabel komunikasi interpersonal dengan stres dalam menyusun skripsi sebesar 33,7%, sedangkan besarnya sumbangan efektif variabel *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi sebesar 54,4%.

Berdasarkan hasil sebaran skala stres dalam menyusun skripsi terhadap subyek penelitian diperoleh *Mean Empirik* 69,39 dengan *Standar Deviation* 17,806. Sedangkan dari hasil respon subyek pada item skala stres dalam menyusun skripsi menunjukkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori sangat tinggi 6 orang (8,57%), kategori tinggi 13 orang (18,57%), kategori sedang 31 orang (44,29%), kategori rendah 20 orang (28,57%), kategori

sangat rendah tidak ada. Dari hasil sebaran skala stres dalam menyusun skripsi dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa sebagian besar dalam kategori sedang dan rendah.

Adapun untuk sebaran skala komunikasi interpersonal terhadap subyek penelitian diperoleh *Mean Empirik* 163,87 dengan *Standar Deviation* 14,268. Sedangkan dari hasil respon subyek pada item skala komunikasi interpersonal menunjukkan kategorisasi sebagai berikut; kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi 28 orang (40%), kategori sedang 25 orang (35,71%), kategori rendah 11 orang (15,71%) dan kategori sangat rendah 6 orang (8,57%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus sebagian besar dalam kategori sedang dan tinggi.

Sedangkan untuk sebaran skala *problem focused coping* terhadap subyek penelitian diperoleh *Mean Empirik* 157,71 dengan *Standar Deviation* 16,440. Sedangkan dari hasil respon subyek pada item skala *problem focused coping* menunjukkan kategorisasi sebagai berikut; kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi 30 orang (43%), kategori sedang 26 orang (37%), kategori rendah 6 orang (9%) dan kategori sangat rendah 8 orang (11%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *problem focused coping* pada mahasiswa FKIP BK Universitas Muria Kudus sebagian besar dalam kategori sedang dan tinggi.

Penelitian ini telah peneliti lakukan dengan optimal, namun masih dijumpai berbagai kelemahan dan kekurangan, sehingga memerlukan perbaikan atau penanganan lebih lanjut agar hasil penelitian dapat lebih akurat dan bermanfaat. Generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi

tempat penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

Dari sisi teknik penelitian ini memiliki beberapa kekurangan antara lain;

1. Kemungkinan adanya pengaruh sosial pada saat pengisian skala, sehingga berpengaruh terhadap jawaban yang diberikan subyek.
2. Ada kemungkinan rasa tidak nyaman dari responden ketika mengisi skala di tunggui peneliti, sehingga tergesa-gesa dalam menjawab.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa, dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Artinya semakin baik komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin buruk komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Mahasiswa Universitas Muria Kudus. Hal ini ditunjukkan nilai koefisien korelasi r_{x_1y} sebesar 0,738 pada taraf signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan sumbangan efektif dari komunikasi interpersonal dan *problem focused coping* terhadap stres dalam menyusun skripsi sebesar (54,5%), sedangkan faktor lain yang mempengaruhi sebesar (45,5%) berasal dari faktor sosial kognitif dan karakteristik kepribadian.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka penulis dapat mengajukan saran kepada:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan sangat tinggi dalam menyusun skripsi, agar lebih meningkatkan komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing sehingga dapat mengatasi kesulitan dalam menyusun skripsi, dan melakukan *problem focused coping* agar terhindar dari stres.

2. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan dapat mempertahankan keefektifitasan komunikasi yang telah terjalin dengan mahasiswa bimbingannya, dosen pembimbing dapat kooperatif terhadap mahasiswa yang menyampaikan aspirasi dan keluhan melalui dialog akademik, sehingga mahasiswa terhindar dari stres saat menyusun skripsi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menyempurnakan sisi metodologinya dengan menambah atau mengganti dengan variabel lain yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T.N. (2010). Perilaku Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. *Jurnal Acta Diurna Vol. 6 No. 2*
- Akhmadi, A. (2009). Kompetensi Komunikasi Antar Pribadi. *Kajian Materi Diklat Guru Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Diklat Keagamaan Surabaya.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: Guilford Publications, Inc.
- Amin, S.M. dan Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres Terai Stres Ala Islam*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Amartiwi, A. (2008). *Problem Focused Coping* Pada Perawat Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Dukungan Sosial. *Skripsi* tidak diterbitkan Semarang: Unika Soegijapranata
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendektan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. (1991). *Pengantar Psikologi jilid 2*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksa.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment, Personal Growth in A Changing World (2ed)*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bernard, H. W dan Huckins, W.C. (1991). *Dynamic of Personal Adjustment*. New York: Houghton Mufflin Company.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan Negara, Pembangunan*. Jakarta: Pustaka Alfabet.
- Chairani, M.F. (2009). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Stres Kerja Pada Perawat. *Jurnal*. Yogyakarta: UII
- Dani, S.C, dkk. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Psikologi*. Riau: Universitas Riau.
- Davis, K. dan Newstrom, J.W. (1993). *Perilaku Dalam Organisasi*. Edisi 7 Jilid I, Alih Bahasa: Agus Dharma. Jakarta: Erlangga
- Darmono & Ani, M.H. (2002). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo

- Dewi, R.K. (2010). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau Dari Penggunaan Strategi *Coping*. *Skripsi* Universitas Surakarta. Tidak Diterbitkan.
- De Vito, J. A. (1995). *The Interpersonal Communication*. Seventh Edition. New York: Harper Collins College Publisher.
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Hadi, S. (2000). *Metodelogi Research*. Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- _____. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Istono, M. (2000). *Strategi Menghadapi Stress dan Mengurangi Akibat Buruk Stres Bunga Rampai Psikologi*. Yogyakarta: Universtas Sanata Dharma.
- Januarti, R. (2009). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres Dalam Menulis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.
- Kinansih, A.K. (2011). *Skripsi Kelar Dalam 30 Hari*. Klaten: Galmas Publisher
- Komar, T. (2011). Pengembangan Program Strategi Coping Stress Konselor. *Jurnal Edisi Khusus No. 1 Agustus 2011*.
- Lazarus, R. (1976). *Patterns of Adjustment, (3ed)*. Japan: Mc Graw Hill, Kogakusha Comp.Ltd.
- Lazarus, R. S, and Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lidiawati, I. (2011). Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Ditinjau dari Dukunga Sosial Teman. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Semarang: UNIKA Soegijapranata.
- Looker, T. dan Gregson, O. (2005). *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Alih Bahasa: Haris Setiawati. Yogyakarta: BACA
- Lunandi, A.G. (1992). *Komunikasi Mengena: Meningkatkan Efektifitas Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius

- Mulyana, D. (2001). *Ilmu Komunikasi: Suatu pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nindhayati, C. (2008). Perilaku Coping Anggota Samapta Polri Ketika Menghadapi Kerusuhan Massa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.
- Olson, D. H. & Defrain, J. (2000). *Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal*. Tersedia dalam <http://www.Aspek-Aspek-Komunikasi-Interpersonal.htm>. (online) diunduh 13 April 2013.
- Pace, D. F. (2002). *Komunikasi Organisasi : Strategi Meningkatkan kinerja Perusahaan* (terjemahan Deddy Mulyana). Bandung: Rosdakarya
- Pieter, H.Z. (2012). *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan. Suatu Kajian Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Prasetya, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prawitasari, Y. S. (1988). Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik- Suatu Studi Eksperimental. *Laporan Penelitian* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Rahardjo, S. 2012. *Pedoman Skripsi*. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Rahman, M.M. (2009). *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*. Yogyakarta: Ide Press
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rickard, J. (2000). *Relaksasi untuk Anak-anak*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal Vol. 3 No. 1 1 Januari 2006*.
- Safaria, T. & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (1997). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Saudia, A. (2009). Komunikasi Interpersonal yang Efektif Pada Kelompok Kerja X. *Jurnal*. Jakarta: Universitas Guna Dharma
- Silvana, L. (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Skripsi* tidak diterbitkan. Semarang: Unika Sugijapranata

- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhapti, R & Wimbarti, S. (1999). Kajian Pelaksanaan Penulisan Skripsi di Fakultas Psikologi UGM. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryabrata, S. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Taylor, S. E. (2006) *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Thorndike, R. M. (1997). *Measurement and Evaluation in Psychology and Education*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Tim Penyusun. (2012). *Panduan Penulisan Skripsi (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto)*. Purwokerto: STAIN Press.
- Walgito, B. (2001). *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.



LAMPIRAN - LAMPIRAN

IDENTITAS SUBJEK

- Nama / Inisial :
- Progdi atau Semester :
- Jenis Kelamin :

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

PETUNJUK MENERJAKAN

Berikut adalah sejumlah pertanyaan, anda di minta untuk memberikan tanggapan atas pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. Tulislah identitas anda di sudut kiri atas pada lembar petunjuk cara mengerjakan
2. Kesiadaan anda untuk mengerjakan adalah “ PENTING”
3. Usahakan agar semua jawaban nomor terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
4. Semua jawaban BENAR, asalkan di jawab dengan jujur sesuai keadaan anda
5. Berilah tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:
SS = Sangat sesuai
S = Sesuai
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai
6. Jawaban anda di rahasiakan

“ SELAMAT MENERJAKAN DAN TERIMA KASIH “

KODE A

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tenang saja walaupun judul skripsi ditolak dosen				
2	Saya pusing karena judul skripsi ditolak dosen pembimbing				
3	Saya tidur teratur untuk menjaga stamina dalam menyusun skripsi				
4	Saya susah tidur memikirkan skripsi yang disalahkan dosen pembimbing				
5	Saya rutin berolahraga untuk melemaskan otot-otot yang tegang karena duduk dalam waktu yang cukup lama ketika menyusun skripsi				
6	Saya banyak melakukan kesalahan pengetikan karena terlalu capai dalam mengetik skripsi				
7	Saya makan dan minum secara teratur supaya tetap fit ketika menyusun skripsi				
8	Saya capek karena sering lembur dalam menyusun skripsi				
9	Saya minum suplemen atau vitamin untuk kebugaran tubuh supaya tidak cepat lelah dalam menyusun skripsi				
10	Mata saya pegal karena lama mengoperasikan komputer dalam menyusun skripsi				
11	Saya melaksanakan ibadah dengan berdoa untuk memperoleh ketenangan jasmani dan rohani.				
12	Saya pegal-pegal di seluruh tubuh karena duduk berlama-lama ketika sedang menyusun skripsi				
13	Saya senang, judul skripsi disetujui dosen pembimbing				
14	Saya tidak sabar menunggu lama dosen pembimbing				
15	Saya tenang, menghadap dosen pembimbing				
16	Saya cemas ketika mengajukan judul skripsi ke dosen pembimbing				
17	Saya sabar, banyak revisi pada skripsi				
18	Saya gelisah konsultasi skripsi dengan dosen pembimbing				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
19	Saya sedih judul skripsi ditolak dosen pembimbing				
20	Saya tersinggung ada teman yang mengkritik judul skripsi saya				
21	Saya bangga, konsultasi skripsi yang saya ajukan mendapat pujian dosen pembimbing				
22	Saya gugup menjelaskan materi skripsi kepada dosen pembimbing				
23	Saat melakukan bimbingan saya mencatat penjelasan dari dosen pembimbing terhadap revisi skripsi tersebut				
24	Banyaknya revisi pada skripsi membuat saya lupa penjelasan dari dosen pembimbing tentang revisi tersebut				
25	Saya tenang dan berusaha mencari jurnal maupun referensi melalui internet maupun perpustakaan				
26	Saya panik tidak menemukan jurnal pendukung dalam penyusunan skripsi				
27	Saya berusaha fokus untuk segera menyelesaikan skripsi tepat waktu				
28	Pikiran saya kacau mengetahui teman-teman mahasiswa sudah banyak yang akan menyelesaikan skripsinya				
29	Saya optimis dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik				
30	Banyaknya tugas dalam pembuatan skripsi membuat saya sulit memutuskan tugas mana yang harus diselesaikan lebih dulu				
31	Saya sering melamun memikirkan skripsi yang belum selesai				
32	Semakin banyak membaca membuat saya tambah wawasan dalam menuangkan ide-ide atau gagasan dalam menyusun skripsi				
33	Saya putus asa, jika tidak menemukan buku referensi untuk menyusun skripsi				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
34	Saya meluangkan waktu bersama teman-teman untuk menghilangkan kepenatan dalam menyusun skripsi				
35	Saya menggerutu karena banyaknya revisi pada skripsi oleh dosen pembimbing				
36	Saya senang, dosen pembimbing dengan sabar mengarahkan dalam penyusunan skripsi				
37	Saya kesal terhadap dosen pembimbing yang susah ditemui untuk bimbingan skripsi				
38	Saya menjalin hubungan dengan teman-teman walaupun revisi skripsi belum selesai				
39	Saya kecewa saat mendapatkan dosen pembimbing yang tidak sesuai dengan keinginan saya				
40	Saya mencari penyelesaian terbaik untuk melakukan revisi				
41	Saya tidak mempedulikan lingkungan sekitar, karena saya lebih memfokuskan pada penyusunan skripsi yang belum selesai				
42	Dorongan orang tua, saudara, maupun teman-teman membuat saya bersemangat dalam menyusun skripsi.				
43	Saya memutuskan hubungan komunikasi dengan teman-teman karena sibuk dalam menyusun skripsi				
44	Saya menjalin komunikasi dengan baik dengan dosen pembimbing dalam bimbingan skripsi.				
45	Saya mengabaikan saran-saran dari teman sesama penyusun skripsi				

KODE B

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya terbuka terhadap kritik maupun saran yang membangun dari teman maupun dosen demi perbaikan dalam penyusunan skripsi				
2	Saya tersinggung bila ada yang mengkritik terhadap hasil skripsi				
3	Saya menjalin interaksi dengan sesama mahasiswa dalam menyusun skripsi				
4	Saya minta bantuan orang lain dalam menyusun skripsi				
5	Saya mengungkapkan pendapat atau gagasan kepada dosen pembimbing dalam proses bimbingan skripsi				
6	Saya menutup diri terhadap saran-saran dari orang lain				
7	Saya menjawab dengan jujur setiap pertanyaan dari dosen pembimbing				
8	Saya tidak peduli terhadap hasil penyusunan skripsi				
9	Saya berusaha mandiri dalam menyusun skripsi				
10	Saya tidak diam-diam dalam menyusun skripsi				
11	Saya prihatin ketika ada teman yang ditolak waktu mengajukan judul skripsi.				
12	Saya senang ketika ada teman mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi.				
13	Bimbingan skripsi teman mahasiswa merupakan pembelajaran bagi saya untuk mengevaluasinya				
14	Saya mencela teman yang belum menyelesaikan skripsi				
15	Saya berupaya membantu kesulitan orang lain dengan ikhlas				
16	Saya iri hati ketika ada teman mahasiswa yang sukses				
17	Ketika teman sedang sedih karena tidak lulus ujian skripsi, saya berusaha menghiburnya				
18	Saya tidak peduli terhadap teman yang mengalami kesulitan dalam membuat skripsi.				
19	Saya memotivasi teman mahasiswa supaya tidak patah semangat karena belum menyelesaikan skripsi.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
20	Saya tidak mau membantu teman yang mengalami kesulitan dengan alasan sibuk				
21	Saya mendukung teman mahasiswa supaya rajin mengerjakan skripsi				
22	Kesulitan yang timbul membuat saya tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi				
23	Saya memotivasi teman untuk tidak patah semangat dalam menyusun skripsi				
24	Saya tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsi sehingga terjadi kegagalan				
25	Saya memberi masukan teman mahasiswa dalam menemukan ide-ide atau gagasan dalam menyusun skripsi				
26	Saya mendapat dukungan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi				
27	Dosen pembimbing saya memberikan saran-saran mengenai langkah-langkah dalam penyusunan skripsi yang baik				
28	Saya menghargai waktu untuk membuat skripsi agar mendapatkan hasil yang lebih baik				
29	Saya malas berinteraksi dengan orang lain				
30	Saya introspeksi diri ketika mengalami kegagalan				
31	Jika ada teman yang sedang mengalami kegagalan, itu kesalahannya sendiri sehingga tidak perlu ditolong				
32	Keberhasilan saya adalah hasil kerja keras dalam menyelesaikan skripsi				
33	Saya membantu seseorang jika mereka sudah pernah membantu sebelumnya				
34	Setiap hal yang saya lakukan dengan hati-hati agar tidak menyinggung perasaan orang lain				
35	Saya menghindar dari teman yang mau minta bantuan				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
36	Nasehat maupun saran dari dosen pembimbing saya terima dengan lapang dada untuk ditindaklanjuti				
37	Saya meminta imbalan ketika ada teman yang meminta bantuan				
38	Saya membanding-bandingkan teman satu dengan teman yang lain.				
39	Saya menjalin komunikasi dengan baik terhadap dosen pembimbing				
40	Saya malas mengawali pembicaraan dengan orang lain yang belum dikenal				
41	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda pendapat				
42	Saya dan teman mahasiswa saling memberikan dukungan moril untuk tetap semangat dalam mengerjakan skripsi				
43	Saya emosi ketika ada kesalahpahaman dengan teman mahasiswa				
44	Saya berbagi pengalaman dengan teman-teman mahasiswa dalam menyusun skripsi				
45	Saya tidak mau berbagi informasi terhadap teman-teman mahasiswa				

KODE C

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak suka menunda pekerjaan salah satunya adalah dalam penyusunan skripsi				
2	Saya tidak mempunyai target untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu				
3	Saya memperbaiki kesalahan pada skripsi saya, tanpa menemui dosen pembimbing untuk berkonsultasi terlebih dahulu				
4	Saya berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk perbaikan skripsi				
5	Saya cemas apabila akan bertemu dengan dosen pembimbing.				
6	Saya mampu mengatasi permasalahan dalam menyusun skripsi				
7	Saya tidak mampu mengatasi kesulitan yang timbul dalam proses menyusun skripsi.				
8	Saya segera melakukan revisi setelah berkonsultasi dengan dosen pembimbing				
9	Saya bingung, apa yang harus saya kerjakan ketika sedang merevisi skripsi				
10	Dosen pembimbing skripsi saya dapat menjadi teman diskusi yang baik.				
11	Banyaknya masalah yang timbul ketika mengerjakan skripsi, mengganggu pikiran saya.				
12	Jika skripsi saya masih ada kesalahan, saya segera melakukan revisi.				
13	Saya tidak bisa mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang telah saya buat karena ada banyak hal yang sedang mengganggu pikiran.				
14	Saya merasa optimis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
15	Saya susah untuk berkonsentrasi jika sedang mengerjakan skripsi				
16	Saya mencari judul skripsi berdasarkan inspirasi sendiri				
17	Saya meragukan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
18	Saya mendapat informasi tentang skripsi dari berbagai sumber				
19	Saya tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki sehingga saya melakukan pekerjaan setengah-setengah				
20	Saya memperoleh jurnal penelitian melalui internet				
21	Saya tidak dapat berpikir jernih apabila sedang menghadapi masalah.				
22	Saya mengumpulkan referensi dari perpustakaan				
23	Saya mendapatkan solusi dalam merevisi skripsi dari dosen pembimbing atau teman.				
24	Saya susah mendapatkan inspirasi dalam penulisan skripsi				
25	Saya mendapatkan arahan yang jelas dari dosen pembimbing guna memperbaiki kesalahan skripsi saya.				
26	Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikannya.				
27	Saya mudah menyerah ketika kesulitan mencari sumber referensi				
28	Dosen pembimbing saya memberikan masukan-masukan yang dapat menjadi inspirasi untuk mengerjakan skripsi.				
29	Saya gelisah ketika tidak dapat menemukan teori dalam penyusunan skripsi				
30	Orang tua saya tidak mensupport sehingga saya kurang termotivasi dalam menyelesaikan skripsi				
31	Saya minta bantuan dari teman dari perguruan tinggi lain untuk mencari sumber referensi yang sulit didapat				
32	Saya patah semangat ketika ada teman yang mencela skripsi saya				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
33	Saran maupun kritik dari teman saya terima dengan lapang dada sebagai bahan pertimbangan dalam perbaikan skripsi				
34	Sulitnya mencari referensi membuat saya tertekan sehingga menjadi putus asa				
35	Orang tua saya memberikan support agar saya tidak putus asa dalam menyelesaikan skripsi				
36	Saya kurang mempedulikan saran-saran dari teman dalam menyusun skripsi				
37	Sahabat saya mengajak jalan-jalan untuk menghilangkan kejenuhan ketika saya merasa stres dalam menyusun skripsi				
38	Saya tidak berinteraksi dengan teman-teman selama menyusun skripsi				
39	Dukungan finansial dari orang tua membuat saya dapat menyusun skripsi dengan tenang				
40	Saya bingung ketika dosen pembimbing menjelaskan revisi skripsi saya				
41	Sahabat saya memberikan rasa aman ketika saya ketakutan membayangkan ujian skripsi yang akan saya hadapi				
42	Tidak adanya dukungan dari sahabat membuat saya kecewa sehingga mudah marah ketika ada masalah dalam penyusunan skripsi				
43	Kepedulian dari teman, sahabat, maupun orang tua membuat saya termotivasi dalam menyusun skripsi				
44	Tidak adanya teman untuk <i>sharing</i> membuat saya putus asa ketika menghadapi permasalahan yang sulit				

IDENTITAS SUBJEK

- Nama / Inisial :
- Progdi atau Semester :
- Jenis Kelamin :

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS

PETUNJUK MENGERJAKAN

Berikut adalah sejumlah pertanyaan, anda di minta untuk memberikan tanggapan atas pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

7. Tulislah identitas anda di sudut kiri atas pada lembar petunjuk cara mengerjakan
8. Kesiadaan anda untuk mengerjakan adalah “ PENTING”
9. Usahakan agar semua jawaban nomor terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
10. Semua jawaban BENAR, asalkan di jawab dengan jujur sesuai keadaan anda
11. Berilah tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:
 - SS = Sangat sesuai
 - S = Sesuai
 - TS = Tidak Sesuai
 - STS = Sangat Tidak Sesuai
12. Jawaban anda di rahasiakan

“ SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMA KASIH “

SKALA 1

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tenang saja walaupun judul skripsi ditolak dosen				
2	Saya pusing karena judul skripsi ditolak dosen pembimbing				
3	Saya tidur teratur untuk menjaga stamina dalam menyusun skripsi				
4	Saya susah tidur memikirkan skripsi yang disalahkan dosen pembimbing				
5	Saya rutin berolahraga untuk melemaskan otot-otot yang tegang karena duduk dalam waktu yang cukup lama ketika menyusun skripsi				
6	Saya banyak melakukan kesalahan pengetikan karena terlalu capai dalam mengetik skripsi				
7	Saya makan dan minum secara teratur supaya tetap fit ketika menyusun skripsi				
8	Saya capek karena sering lembur dalam menyusun skripsi				
9	Saya minum suplemen atau vitamin untuk kebugaran tubuh supaya tidak cepat lelah dalam menyusun skripsi				
10	Mata saya pegal karena lama mengoperasikan komputer dalam menyusun skripsi				
11	Saya melaksanakan ibadah dengan berdoa untuk memperoleh ketenangan jasmani dan rohani.				
12	Saya pegal-pegal di seluruh tubuh karena duduk berlama-lama ketika sedang menyusun skripsi				
13	Saya senang, judul skripsi disetujui dosen pembimbing				
14	Saya tidak sabar menunggu lama dosen pembimbing				
15	Saya tenang, menghadap dosen pembimbing				
16	Saya cemas ketika mengajukan judul skripsi ke dosen pembimbing				
17	Saya sabar, banyak revisi pada skripsi				
18	Saya gelisah konsultasi skripsi dengan dosen pembimbing				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
19	Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu				
20	Saya sedih judul skripsi ditolak dosen pembimbing				
21	Saya bertambah semangat, dosen memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi				
22	Saya tersinggung ada teman yang mengkritik judul skripsi saya				
23	Saya bangga, konsultasi skripsi yang saya ajukan mendapat pujian dosen pembimbing				
24	Saya gugup menjelaskan materi skripsi kepada dosen pembimbing				
25	Saat melakukan bimbingan saya mencatat penjelasan dari dosen pembimbing terhadap revisi skripsi tersebut				
26	Banyaknya revisi pada skripsi membuat saya lupa penjelasan dari dosen pembimbing tentang revisi tersebut				
27	Saya tenang dan berusaha mencari jurnal maupun referensi melalui internet maupun perpustakaan				
28	Saya panik tidak menemukan jurnal pendukung dalam penyusunan skripsi				
29	Saya berusaha fokus untuk segera menyelesaikan skripsi tepat waktu				
30	Pikiran saya kacau mengetahui teman-teman mahasiswa sudah banyak yang akan menyelesaikan skripsinya				
31	Saya optimis dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik				
32	Banyaknya tugas dalam pembuatan skripsi membuat saya sulit memutuskan tugas mana yang harus diselesaikan lebih dulu				
33	Dalam menyusun skripsi saya memilih waktu malam hari karena tenang sehingga mudah berkonsentrasi				
34	Saya sering melamun memikirkan skripsi yang belum selesai				
35	Semakin banyak membaca membuat saya tambah wawasan dalam menuangkan ide-ide atau gagasan dalam menyusun skripsi				
36	Saya putus asa, jika tidak menemukan buku referensi untuk menyusun skripsi				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
37	Saya meluangkan waktu bersama teman-teman untuk menghilangkan kepenatan dalam menyusun skripsi				
38	Saya menggerutu karena banyaknya revisi pada skripsi oleh dosen pembimbing				
39	Saya senang, dosen pembimbing dengan sabar mengarahkan dalam penyusunan skripsi				
40	Saya kesal terhadap dosen pembimbing yang susah ditemui untuk bimbingan skripsi				
41	Saya menjalin hubungan dengan teman-teman walaupun revisi skripsi belum selesai				
42	Saya kecewa saat mendapatkan dosen pembimbing yang tidak sesuai dengan keinginan saya				
43	Saya mencari penyelesaian terbaik untuk melakukan revisi				
44	Saya tidak mempedulikan lingkungan sekitar, karena saya lebih memfokuskan pada penyusunan skripsi yang belum selesai				
45	Dorongan orang tua, saudara, maupun teman-teman membuat saya bersemangat dalam menyusun skripsi.				
46	Saya memutuskan hubungan komunikasi dengan teman-teman karena sibuk dalam menyusun skripsi				
47	Saya menjalin komunikasi dengan baik dengan dosen pembimbing dalam bimbingan skripsi.				
48	Saya mengabaikan saran-saran dari teman sesama penyusun skripsi				

SKALA 2

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya terbuka terhadap kritik maupun saran yang membangun dari teman maupun dosen demi perbaikan dalam penyusunan skripsi				
2	Saya tersinggung bila ada yang mengkritik terhadap hasil skripsi				
3	Saya menjalin interaksi dengan sesama mahasiswa dalam menyusun skripsi				
4	Saya minta bantuan orang lain dalam menyusun skripsi				
5	Saya mengungkapkan pendapat atau gagasan kepada dosen pembimbing dalam proses bimbingan skripsi				
6	Saya menutup diri terhadap saran-saran dari orang lain				
7	Saya menjawab dengan jujur setiap pertanyaan dari dosen pembimbing				
8	Saya tidak peduli terhadap hasil penyusunan skripsi				
9	Saya berusaha mandiri dalam menyusun skripsi				
10	Saya tidak diam-diam dalam menyusun skripsi				
11	Saya prihatin ketika ada teman yang ditolak waktu mengajukan judul skripsi.				
12	Saya senang ketika ada teman mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi.				
13	Bimbingan skripsi teman mahasiswa merupakan pembelajaran bagi saya untuk mengevaluasinya				
14	Saya mencela teman yang belum menyelesaikan skripsi				
15	Saya berupaya membantu kesulitan orang lain dengan ikhlas				
16	Saya iri hati ketika ada teman mahasiswa yang sukses				
17	Ketika teman sedang sedih karena tidak lulus ujian skripsi, saya berusaha menghiburnya				
18	Saya tidak peduli terhadap teman yang mengalami kesulitan dalam membuat skripsi.				
19	Saya memotivasi teman mahasiswa supaya tidak patah semangat karena belum menyelesaikan skripsi.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
20	Saya tidak mau membantu teman yang mengalami kesulitan dengan alasan sibuk				
21	Saya mendukung teman mahasiswa supaya rajin mengerjakan skripsi				
22	Kesulitan yang timbul membuat saya tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi				
23	Saya memotivasi teman untuk tidak patah semangat dalam menyusun skripsi				
24	Saya tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsi sehingga terjadi kegagalan				
25	Saya memberi masukan teman mahasiswa dalam menemukan ide-ide atau gagasan dalam menyusun skripsi				
26	Saya malas konsultasi dengan salah satu dosen pembimbing karena disalahkan				
27	Saya mendapat dukungan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi				
28	Saya mencela saran dari teman karena tidak sepaham dengan prinsip saya				
29	Dosen pembimbing saya memberikan saran-saran mengenai langkah-langkah dalam penyusunan skripsi yang baik				
30	Saya malas berdiskusi kelompok dengan teman yang membuat skripsi karena membuang waktu saja				
31	Saya menghargai waktu untuk membuat skripsi agar mendapatkan hasil yang lebih baik				
32	Saya malas berinteraksi dengan orang lain				
33	Saya introspeksi diri ketika mengalami kegagalan				
34	Jika ada teman yang sedang mengalami kegagalan, itu kesalahannya sendiri sehingga tidak perlu ditolong				
35	Keberhasilan saya adalah hasil kerja keras dalam menyelesaikan skripsi				
36	Saya membantu seseorang jika mereka sudah pernah membantu sebelumnya				
37	Setiap hal yang saya lakukan dengan hati-hati agar tidak menyinggung perasaan orang lain				
38	Saya menghindar dari teman yang mau minta bantuan				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
39	Nasehat maupun saran dari dosen pembimbing saya terima dengan lapang dada untuk ditindaklanjuti				
40	Saya meminta imbalan ketika ada teman yang meminta bantuan				
41	Saya berbagi referensi dengan sesama teman dalam mengerjakan skripsi				
42	Saya membanding-bandingkan teman satu dengan teman yang lain.				
43	Saya menjalin komunikasi dengan baik terhadap dosen pembimbing				
44	Saya malas mengawali pembicaraan dengan orang lain yang belum dikenal				
45	Saya saling membantu dengan sesama teman yang sedang mengerjakan skripsi				
46	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda pendapat				
47	Saya dan teman mahasiswa saling memberikan dukungan moril untuk tetap semangat dalam mengerjakan skripsi				
48	Saya emosi ketika ada kesalahpahaman dengan teman mahasiswa				
49	Saya berbagi pengalaman dengan teman-teman mahasiswa dalam menyusun skripsi				
50	Saya tidak mau berbagi informasi terhadap teman-teman mahasiswa				

SKALA 3

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak suka menunda pekerjaan salah satunya adalah dalam penyusunan skripsi				
2	Saya tidak mempunyai target untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu				
3	Saya melakukan negosiasi dengan dosen pembimbing untuk mempertahankan skripsi				
4	Saya memperbaiki kesalahan pada skripsi saya, tanpa menemui dosen pembimbing untuk berkonsultasi terlebih dahulu				
5	Saya berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk perbaikan skripsi				
6	Saya cemas apabila akan bertemu dengan dosen pembimbing.				
7	Saya mampu mengatasi permasalahan dalam menyusun skripsi				
8	Saya tidak mampu mengatasi kesulitan yang timbul dalam proses menyusun skripsi.				
9	Saya segera melakukan revisi setelah berkonsultasi dengan dosen pembimbing				
10	Saya bingung, apa yang harus saya kerjakan ketika sedang merevisi skripsi				
11	Dosen pembimbing skripsi saya dapat menjadi teman diskusi yang baik.				
12	Banyaknya masalah yang timbul ketika mengerjakan skripsi, mengganggu pikiran saya.				
13	Jika skripsi saya masih ada kesalahan, saya segera melakukan revisi.				
14	Saya tidak bisa mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang telah saya buat karena ada banyak hal yang sedang mengganggu pikiran.				
15	Saya merasa optimis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
16	Saya susah untuk berkonsentrasi jika sedang mengerjakan skripsi				
17	Saya mencari judul skripsi berdasarkan inspirasi sendiri				
18	Saya meragukan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
19	Saya mendapat informasi tentang skripsi dari berbagai sumber				
20	Saya tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki sehingga saya melakukan pekerjaan setengah-setengah				
21	Saya memperoleh jurnal penelitian melalui internet				
22	Saya tidak dapat berpikir jernih apabila sedang menghadapi masalah.				
23	Saya mengumpulkan referensi dari perpustakaan				
24	Jika saya sedang mengalami masalah, saya tidak dapat menentukan sikap dengan tepat				
25	Saya mendapatkan solusi dalam merevisi skripsi dari dosen pembimbing atau teman.				
26	Saya susah mendapatkan inspirasi dalam penulisan skripsi				
27	Saya mendapatkan arahan yang jelas dari dosen pembimbing guna memperbaiki kesalahan skripsi saya.				
28	Saya menggantungkan kepada teman dalam penyusunan skripsi				
29	Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya berusaha mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikannya.				
30	Saya mudah menyerah ketika kesulitan mencari sumber referensi				
31	Dosen pembimbing saya memberikan masukan-masukan yang dapat menjadi inspirasi untuk mengerjakan skripsi.				
32	Saya gelisah ketika tidak dapat menemukan teori dalam penyusunan skripsi				
33	Saya minta saran dari dosen pembimbing ketika mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi				
34	Orang tua saya tidak mensupport sehingga saya kurang termotivasi dalam menyelesaikan skripsi				
35	Saya minta bantuan dari teman dari perguruan tinggi lain untuk mencarikan sumber referensi yang sulit didapat				
36	Saya patah semangat ketika ada teman yang mencela skripsi saya				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
37	Saran maupun kritik dari teman saya terima dengan lapang dada sebagai bahan pertimbangan dalam perbaikan skripsi				
38	Sulitnya mencari referensi membuat saya tertekan sehingga menjadi putus asa				
39	Orang tua saya memberikan support agar saya tidak putus asa dalam menyelesaikan skripsi				
40	Saya kurang mempedulikan saran-saran dari teman dalam menyusun skripsi				
41	Sahabat saya mengajak jalan-jalan untuk menghilangkan kejenuhan ketika saya merasa stres dalam menyusun skripsi				
42	Saya tidak berinteraksi dengan teman-teman selama menyusun skripsi				
43	Dukungan finansial dari orang tua membuat saya dapat menyusun skripsi dengan tenang				
44	Saya bingung ketika dosen pembimbing menjelaskan revisi skripsi saya				
45	Sahabat saya memberikan rasa aman ketika saya ketakutan membayangkan ujian skripsi yang akan saya hadapi				
46	Tidak adanya dukungan dari sahabat membuat saya kecewa sehingga mudah marah ketika ada masalah dalam penyusunan skripsi				
47	Kepedulian dari teman, sahabat, maupun orang tua membuat saya termotivasi dalam menyusun skripsi				
48	Tidak adanya teman untuk <i>sharing</i> membuat saya putus asa ketika menghadapi permasalahan yang sulit				

Skore Angka Kasar Skala Stres Dalam Menyusun Skripsi

[illegible]

51	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
53	1	1	2	4	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
56	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
58	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1
59	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
60	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
65	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1
66	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
69	2	3	3	2	2	2	1	1	4	2	4	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
70	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2

Skore Angka Kasar Skala Komunikasi Interpersonal

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23	V24	V25	V26
1	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4
3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4
5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2
6	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1
8	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
9	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3
11	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
12	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2
15	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
17	3	1	3	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2
18	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
19	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3
20	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2
21	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2
22	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
23	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1

48	3	1	3	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2
49	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
50	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
51	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2
52	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2
53	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
54	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1
55	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
56	4	1	4	3	3	4	3	4	2	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4
57	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
58	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
59	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4
60	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	2	4	1	1	1	3	1
61	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
62	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
63	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4
65	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4
66	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2
67	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1
69	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
70	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3

Skore Angka Kasar Skala Strategi Coping

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23	V24	V25
1	4	4	3	3	4	2	3	3	4	1	3	2	4	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4
2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3
3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	3	2	4
4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
5	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	2	4	3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3
6	3	2	4	3	1	1	1	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	1
7	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2
8	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	1	3
10	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3
11	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
12	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	2	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3
15	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3
16	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3
17	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
18	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
19	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
20	4	4	3	4	3	3	3	2	4	1	3	4	3	1	4	1	4	3	4	3	4	4	4	2	3
21	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3
22	4	2	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	4	1	3	1	3	4	3	4	3	3	3	1	1
23	3	2	4	3	2	2	2	1	3	1	3	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2

48	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
49	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
50	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
51	4	4	3	4	3	3	3	2	4	1	3	4	3	1	4	1	4	3	4	3	4	4	4	2	3
52	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3
53	4	2	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	4	1	3	1	3	4	3	4	3	3	3	1	1
54	3	2	4	3	2	2	2	1	3	1	3	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2
55	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3
56	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
57	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	3	2	4
58	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4
59	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3
60	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2
61	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
62	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4
63	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
65	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2
66	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3
67	4	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3
68	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3
69	4	2	3	3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2
70	4	2	3	3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2

